Steven C. Hayes
Spencer Smith

W PUŁAPCE MYŚLI

TERAPIA ACT

Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem

GWP

Steven C. Hayes
Spencer Smith

W PUŁAPCE MYŚLI

TERAPIA ACT

Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem

Przekład: Aleksander Wojciechowski

GWP
Sopot 2016

Tytuł oryginału: *Get out of your mind and into your life*

Copyright 2005 by Steven C. Hayes, PhD, and Spencer Smith, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

Copyright © for the Polish edition by Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2014.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego.

Wydanie pierwsze w języku polskim 2014 rok

Redaktor prowadzący: Patrycja Pacyniak
Przekład: Aleksander Wojciechowski
Redakcja merytoryczna: Joanna Dudek-Głąbicka, Paweł Ostaszewski
Redakcja polonistyczna: Karolina Bączek, Patrycja Pacyniak
Korekta: zespół
Skład: Mirosław Tojza
Projekt okładki: Monika Pollak
Zdjęcie na okładce: © Corbis

ISBN 978-83-7489-636-8

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.
ul. J. Bema 4/1a, 81–753 Sopot
e-mail: gwp@gwp.pl
www.gwp.pl
www.wydawnictwogwp.pl

Skład wersji elektronicznej: Tomasz Szymański
virtualo
konwersja.virtualo.pl

Spis treści

Wstęp do wydania polskiego

Podziękowania

Wprowadzenie

Rozdział 1
Cierpienie

Rozdział 2
Dlaczego język skazuje nas na cierpienie

Rozdział 3
Pokusa unikania

Rozdział 4
Rezygnacja z walki

Rozdział 5
Kłopoty z myślami

Rozdział 6
Posiadanie myśli a wiara w jej treść

Rozdział 7
Skoro moje myśli to nie ja, kimże jestem?

Rozdział 8
Uważność

Rozdział 9
Gotowość – czym jest, a czym nie jest

Rozdział 10
Gotowość: nauka skakania

Rozdział 11
Czym są wartości?

Rozdział 12
Wybieranie własnych wartości
Rozdział 13
Zaangażowanie w działanie
Aby żyć pełnią życia – podsumowanie
Aneks
Wartości i dane empiryczne leżące u podstaw ACT
Bibliografia
Przypisy

Mojej mamie, Ruth D. H. Sundgren
– mojemu pierwszemu wzorcowi miłości i zaangażowania.

Steven C. Hayes

Żonie i synowi – razem możemy zaakceptować życiowe próby
i poświęcić się naszej wspólnej wędrówce.

Spencer Smith

Wstęp
do wydania polskiego

Z prawdziwą satysfakcją witamy na polskim rynku światowy bestseller literatury psychologicznej. Gdy niniejsza książka ukazała się na rynku amerykańskim, szybko stała się najbardziej popularną publikacją samopomocową, plasując się w 2006 roku na dwudziestym miejscu wszystkich książek sprzedawanych przez giganta dystrybucji Amazon.com. Biła ona rekordy popularności nie tylko w zakresie literatury psychologicznej, wyprzedziła bowiem pod względem liczby sprzedanych egzemplarzy również większość popularnej beletrystyki, przez krótki okres nawet tak głośną pozycję jak *Harry Potter*[1].

Książka ta zawdzięcza swoją popularność nie tylko temu, że jej autorem jest jeden z najwybitniejszych psychologów w historii tej dyscypliny naukowej, ale również temu, że uznano ją za narzędzie służące realnej zmianie własnego życia, osobistemu rozwojowi i rozwiązaniu problemów, które do tej pory zdawały się nie mieć rozwiązania. Może być ona wykorzystana jako przewodnik po fascynującym terytorium ludzkiego umysłu, a także jako terapeuta i osobisty coach. W 2011 roku w Stanach Zjednoczonych przeprowadzono badanie naukowe nad efektami biblioterapii, w którym wzięli udział studenci czytający tę książkę i z nią pracujący, skrupulatnie wykonując zawarte w niej ćwiczenia. Wyniki badania wykazały zdecydowaną poprawę zdrowia psychicznego w stosunku do grupy kontrolnej we wszystkich mierzonych aspektach (Muto, Hayes i Jeffcoat, 2011).

Nie jest to książka dla osób, które nigdy nie cierpiały z powodu obaw, zmartwień, złych wspomnień, zwątpienia, żalu, zawiedzionych nadziei, zazdrości, niepewności, wstydu, lęku, poczucia bezradności, gniewu czy troski o innych. Nie jest to również książka dla tych, które nigdy nie żałowały tego, co zrobiły, bądź tego, czego nie zrobiły; które nigdy nie krytykowały samych siebie lub nie były na siebie złe. Szczerze powiedziawszy, chcielibyśmy kiedyś spotkać takie osoby.

Prawda o powszechności ludzkiego cierpienia jest znana od tysiącleci i można ją znaleźć we wszystkich religiach świata. Współczesna nauka potwierdza i dokumentuje to, o czym było wiadomo od dawna – że cierpienie psychiczne jest nieodłącznym atrybutem ludzkiego istnienia. Co druga osoba spełnia w którymś okresie swojego życia kliniczne kryteria przynajmniej jednego zaburzenia psychicznego. W skali współczesnego świata, który w wielu rejonach nie zapewnia warunków do życia w pokoju, więcej osób ginie z własnej ręki niż z ręki drugiego człowieka. Samobójstwo jest przyczyną większej liczby zgonów niż wojny, zabójstwa i katastrofy naturalne razem wzięte (Lozano i in., 2012). Dlaczego tak się dzieje? Parafrazując znaną sentencję, według której „Wojny rodzą się w umysłach ludzi", można powiedzieć, że większość ludzkich nieszczęść i ludzkiego cierpienia rodzi się właśnie tam.

Cierpienie zakorzenione w ludzkich umysłach ma nie tylko wymiar indywidualny i prywatny. Agresja międzyludzka, uprzedzenia, dyskryminacja, fanatyzm, zawiść, znieczulica oraz uprzedmiotowienie innych ludzi to typowe przykłady cierpienia zadawanego drugiemu człowiekowi pod dyktando własnego umysłu. W jakim stopniu są one powszechne i destrukcyjne? Odpowiedzi na to pytanie nie trzeba szukać w fachowej literaturze. Wystarczy rozejrzeć się dookoła.

Niniejsza książka została zainspirowana powszechnością i nieuchronnością ludzkiego cierpienia. Jednakże jej przesłanie jest dalekie od pesymizmu. Wręcz przeciwnie, ukazuje ona – wynikającą z solidnych badań naukowych – nadzieję na sukces w walce o sens i godność bycia człowiekiem. Ta książka to nie tylko owoc pracy jej autorów. To owoc pracy pokoleń naukowców i klinicystów, którzy od blisko stu lat badają mechanizmy rządzące ludzkim zachowaniem, poczynając od najprostszych reakcji i odruchów organizmów zwierzęcych po złożone zachowania ludzkie i interakcje grupowe na poziomie społeczeństw. Ich wytrwała, często mozolna praca doprowadziła do powstania rewolucyjnej teorii języka i poznania, znanej pod nazwą **teoria ram relacyjnych** (*relational frame theory*, RFT). Stanowi ona rezultat zastosowania przez Stevena C. Hayesa i jego współpracowników Skinnerowskiej analizy zachowania (*behavior analysis*) do badania zachowań werbalnych.

Teoria ram relacyjnych nie udziela odpowiedzi na wszystkie pytania dotyczące języka czy sfery poznawczej człowieka, a jej autorzy nie aspirują

do posiadania monopolu na prawdę. Wskazuje ona jednak ważny trop, który podjęła kontekstualna nauka o zachowaniu (*contextual behavioral science*, CBS). Jest nim wyjaśnienie mechanizmów ludzkiego poznania i myślenia na podstawie metod eksperymentalnych wywodzących się z psychologii behawioralnej. To wyjaśnienie jednocześnie tłumaczy przyczyny powszechności cierpienia oraz zaburzeń psychicznych i daje realną nadzieję na bardziej skuteczne metody radzenia sobie z nimi.

Książkę tę można również czytać jako hołd składany wszystkim tym, którzy toczyli lub nadal toczą desperacką, nierówną i czasami śmiertelną walkę z cierpieniem psychicznym, a także ich przyjaciołom i rodzinom walczącym ze stygmatyzacją społeczną i o godność swoich bliskich. Przesłanie książki jest jednoznaczne: osoby doświadczające cierpienia psychicznego lub tak zwanych zaburzeń psychicznych nie są ani chore, ani nienormalne. Cierpienie psychiczne jest ubocznym produktem normalnych procesów psychologicznych, odpowiedzialnych za naszą zdolność do porównywania, wartościowania, abstrahowania, przewidywania, wyciągania wniosków, wyobrażania sobie rzeczy i sytuacji, których nigdy nie widzieliśmy i nie doświadczyliśmy, oraz do tworzenia nowych idei. Jest ono produktem tych samych procesów, które czynią z nas ludzi. W tym sensie brak cierpienia wydaje się nieludzki.

Jak zatem poradzić sobie z tym największym wyzwaniem ludzkiej egzystencji? Zachęcamy do lektury tej książki, która proponuje nową, czasem może zaskakującą, lecz opartą na solidnych badaniach naukowych, odpowiedź na to pytanie.

Stanisław Malicki
Paweł Ostaszewski
Joanna Dudek-Głąbicka

Podziękowania

Chciałbym podziękować kilku osobom, które przyczyniły się do powstania tej książki. Moja żona Jacque Pistorello nieustannie udzielała mi wsparcia i dostarczała inspiracji w trakcie pisania. Moje dzieci: Camille, Charlie i Esther okazały zrozumienie, kiedy przez kilka gorących tygodni musiałem skupić swoją uwagę na książce, a nie na nich. Podobnie jak Jacque, również żona Spencera Smitha Marie wspierała nas podczas naszych pisarskich maratonów.

Wiele pomysłów, które znalazły się w tej książce, zrodziło się pod wpływem osób widniejących na liście mailingowej ACT. Należy do nich David Chantry, który został wymieniony jako współautor jednego z rozdziałów, gdyż wniósł do niego wiele różnych idei, często wykraczających poza jego ramy (np. wersja dziennika strategii radzenia sobie z problemami, ćwiczenie z mostem kolejowym, ćwiczenie pustej głowy, formularz wartościowego życia). Dziękuję mu za zgodę na wykorzystanie tych pomysłów w książce. Moi studenci przez cały czas stanowili źródło idei i wsparcia (kilkoro z nich dostarczyło materiałów, które znalazły się w poszczególnych rozdziałach, i zostało wymienionych jako ich współautorzy). Natomiast pomysł na książkę, z której mogło bezpośrednio korzystać szersze grono czytelników, wyszedł od Dona Kuhla z wydawnictwa The Change Companies. Chcę podkreślić jego rolę, mimo że projekt ten nie doszedł wówczas do skutku, ponieważ to dzięki Donowi zacząłem myśleć o tym przedsięwzięciu. Również Kirk Strosahl przez wiele lat namawiał mnie, bym napisał książkę popularnonaukową, co zmotywowało mnie do pracy. Przedstawiciele New Harbinger, a zwłaszcza Matt McKay i Catharine Sutker, dali mi wolną rękę w kwestii podejścia do tej książki.

Terapia akceptacji i zaangażowania oraz teoria ram relacyjnych to zbiorowe, a nie osobiste dzieła, na które składa się praca wielu osób: studentów, kolegów i pacjentów. Nie mogę podziękować im wszystkim

w tym miejscu, ale robię to w głowie i sercu. Wy wiecie, że to o was chodzi – dziękuję.

Steven C. Hayes
Reno, Nevada, maj 2005 roku

Przede wszystkim chciałbym podziękować Steve’owi Hayesowi za zaproszenie mnie do napisania rynkowej wersji niniejszej książki. Praca z nim to czysta przyjemność. Jestem przekonany, że wysiłek włożony w to dzieło będzie miał bezpośredni wpływ na moje życie, i jestem wdzięczny za tę szansę.

Chcę również podziękować członkom jego rodziny, którzy okazali mi wielką gościnność podczas moich wizyt w Reno, kiedy pisaliśmy tę książkę. Wielką cierpliwość i wsparcie w całym procesie okazała mi żona Marie. Nie tylko dała mi wolność do pracy nad tym projektem, ale również wzięła na siebie ciężar nocnego czuwania nad naszym nowo narodzonym synem Tristanem, abym mógł mieć chwilę na dodatkowy sen, tak potrzebny do dalszej pracy.

Dziękuję pracownikom wydawnictwa New Harbinger, którzy umożliwili mi zaangażowanie się w ten projekt. Szczególnie pragnę podziękować Catharine Sutker, która włączyła mnie do niego, oraz Mattowi McKayowi, naszemu wydawcy. Praca z wami była – i nadal jest – wielką przyjemnością.

Na koniec chcę podziękować wam, czytelnikom. Mam nadzieję, że nasze wysiłki w zaprezentowaniu tego materiału będą miały pozytywny wpływ na wasze życie.

Spencer Smith Santa
Rosa, Kalifornia, maj 2005 roku

Wprowadzenie

Ludzie cierpią. Nie chodzi tylko o to, że dotyka nas ból – cierpienie to coś znacznie głębszego. Człowiek **zmaga się** z różnymi formami bólu psychicznego: z trudnymi emocjami i myślami, nieprzyjemnymi wspomnieniami oraz niepożądanymi pragnieniami i wrażeniami. Roztrząsa je, martwi się nimi, oburza się na nie, spodziewa się ich nadejścia oraz się ich lęka.

Jednocześnie jednak ludzie wykazują się ogromną odwagą, głębokim współczuciem i troską, a także niezwykłą wręcz zdolnością do parcia naprzód, nawet w najtrudniejszych dla siebie okresach. Mają świadomość, że mogą zostać zranieni, a mimo to nie przestają kochać innych. Wiedzą, że kiedyś umrą, a mimo to nadal dbają o przyszłość. Pomimo poczucia bezsensowności wielbią ideały. Bywa, że żyją pełnią życia, w pełni obecni i zaangażowani.

Ta książka opowiada o tym, jak przejść od stanu cierpienia ku zaangażowaniu w życie. Zamiast zachęcać do czekania na zwycięstwo w wewnętrznej walce z samym sobą, aby móc rozpocząć nowe życie, mówi o życiu tu i teraz, i to o życiu w pełni. O umiejętności życia nie pomimo swojej przeszłości, ale **wraz** z nią, wraz ze swoimi wspomnieniami, ze swoimi obawami i ze swoim smutkiem.

ACT: czym jest i jak może pomóc

Niniejsza książka jest oparta na terapii akceptacji i zaangażowania (*acceptance and commitment therapy*, ACT; przy czym ACT należy czytać jako jedno słowo, a nie odrębne litery). Jest to mające oparcie naukowe nowe podejście psychoterapeutyczne, które stanowi element tak zwanej trzeciej fali terapii behawioralnej i poznawczej (Hayes, 2004). ACT opiera się na teorii ram relacyjnych (*relational frame theory*, RFT) – programie podstawowych badań nad działaniem ludzkiego umysłu (Hayes, Barnes-

Holmes i Roche, 2001). Według tych badań wiele narzędzi wykorzystywanych do rozwiązywania problemów wiedzie nas w pułapki, które stają się źródłem cierpienia. Innymi słowy, człowiek bierze udział w nierównej grze, w której umysł, wspaniałe narzędzie pozwalające zrozumieć dane środowisko, staje się wrogiem własnego gospodarza.

Być może zauważyłeś, że niektóre z najtrudniejszych problemów, nawet gdy wdroży się już pomysły na ich rozwiązanie, paradoksalnie okazują się jeszcze silniejsze i trudniejsze do wyeliminowania. Nie jest to złudzenie, a wynika z faktu, że od swojego logicznego umysłu wymagamy rzeczy, do których nie został on stworzony. Wówczas jednym ze skutków jest cierpienie.

Konkluzja ta wydaje się nie na miejscu, zwłaszcza jeśli czytasz tę książkę, żeby przezwyciężyć niektóre ze swoich problemów psychicznych. Z reguły ludzie sięgają po poradniki, by poznać sposoby radzenia sobie z konkretnymi problemami: depresją, lękiem, nadużywaniem substancji psychoaktywnych, traumą, stresem, wypaleniem, przewlekłym bólem czy paleniem (to zaledwie kilka). Dla przeciętnego człowieka przezwyciężenie tych problemów oznacza nie tylko osiągniecie ostatecznego **celu**, ale też zastosowanie do tego określonych środków. Na przykład aby przezwyciężyć stres, próbujemy wyeliminować czynniki stresogenne; staramy się pokonać nałóg palenia, zwalczając przymus sięgnięcia po papierosa; przezwyciężamy zaburzenia lękowe, ucząc się metod relaksacji, rozmawiając o problemach bądź zmieniając przesadne i niepokojące myśli. W tej książce uważnie rozróżniamy cele i środki, dzięki czemu dowiesz się, że wiele powszechnych zdroworozsądkowych recept na lepsze życie wygląda na ryzykowne i nieprzydatne w świetle teorii psychologicznych.

Jeśli cierpisz z powodu jakiejś przypadłości psychicznej, musisz wiedzieć, że – jak wskazują badania – ACT pomaga w wielu typowych przypadkach (Hayes, Masuda i in., 2004), a leżący u jej podstaw model został już należycie potwierdzony (Hayes i in., 2006). Dane te zostaną szerzej omówione w tej książce. Fakt, że opisywane w niej podejście ma oparcie w badaniach, jest niezwykle istotny, ponieważ książka zawiera kilka na pozór dziwnych zwrotów akcji. Czasami może to być mylące. Do pewnego stopnia jest jednak nieuniknione, ponieważ ACT podważa niektóre z najsilniej zakorzenionych kulturowo form tradycyjnego myślenia o ludzkich problemach. Badania wskazują, że metody i pomysły

wykorzystywane w terapii ACT są na ogół trafne, co daje gwarancję, że prezentowane przez nas pojęcia i procedury są skuteczne (zob. wykaz badań nad ACT i jej elementami w aneksie). Nie oznacza to jednak, że łatwo je uchwycić. Jeżeli te pomysły i metody były ci dobrze znane już wcześniej, to nasza książka prawdopodobnie okaże się niezbyt użyteczna.

Oto wybrane niekonwencjonalne przekonania, które zostaną zaprezentowane w dalszej części książki:

- ból psychiczny jest normalny i ważny, każdy go odczuwa;
- nie można świadomie pozbyć się bólu psychicznego, ale można podjąć kroki w celu uniknięcia jego sztucznego wzmacniania;
- ból i cierpienie to dwa różne stany bytu;
- nie musisz identyfikować się ze swoim cierpieniem;
- zaakceptowanie bólu to krok w kierunku pozbycia się cierpienia;
- można cieszyć się wartościowym życiem, i to od zaraz, ale do tego trzeba się nauczyć, jak wyzwolić się z niewoli swego umysłu.

Metody ACT wymagają zasadniczej zmiany perspektywy, zmiany w sposobie radzenia sobie z osobistymi doświadczeniami. Nie możemy obiecać, że twoja depresja, gniew, lęk, stres czy niska samoocena ulegną przeobrażeniu – a przynajmniej nie stanie się tak od razu. Możemy jednak zapewnić, że według naszych badań rola tych problemów jako przeszkód stojących na drodze do życia może ulec zmianie, często dość szybko. Metody ACT dostarczają nowych sposobów podejścia do trudnych zagadnień psychologicznych. To nowe spojrzenie może zmienić istotę twoich psychologicznych trudności oraz ich wpływ na twoje życie.

Rozróżnienie pomiędzy funkcją zaburzenia psychicznego a formą, jaką przybiera ono w życiu człowieka, można porównać do sytuacji żołnierza walczącego na wojnie. Wojna nie toczy się pomyślnie. Żołnierz walczy coraz zacieklej. Przegrana stanowi raczej druzgocącą wizję, ale dopóki wojna nie zostanie wygrana, dopóty żołnierz będzie uważał, że życie pełnią życia nie jest możliwe. Tak więc walka trwa. Człowiek ten nie wie jednak, że w każdej chwili może wycofać się z pola bitwy i zacząć żyć – **od zaraz**. Wojna może toczyć się dalej, a pole bitwy wciąż być gdzieś na horyzoncie. Obszar ten może nadal przypominać miejsce z czasów, gdy toczyły się na nim walki. Jednak rezultat konfliktu zbrojnego nie jest już tak istotny.

Zwycięstwo nie jest koniecznym warunkiem rozpoczęcia prawdziwego życia.

Celem tej metafory jest oddanie różnicy między tym, jak jawią się nam dane problemy psychiczne, a ich istotą. Wojna wygląda identycznie bez względu na to, czy bierzemy w niej czynny udział, czy też jesteśmy jej pobocznymi świadkami. Jej oblicze pozostaje niezmienne. Sposób oddziaływania – jej istota – jest jednak zgoła odmienny. Walka o życie nie jest tym samym, co życie pełnią życia.

Jak na ironię, nasze badania wskazują, że gdy zmienia się istota problemu, jego obraz również może ulec zmianie. Walczący opuszczają pole bitwy, pozwalając, by wojna „zajęła się" sama sobą, co może nawet doprowadzić do jej zakończenia. Podobną wymowę miał slogan z lat sześćdziesiątych XX wieku: „Co by było, gdyby oni chcieli wojny, a nikt by się na nią nie stawił?".

Spróbuj odnieść tę metaforę do swojego życia emocjonalnego. ACT skupia się na istocie, a nie na wyglądzie problemów. Poznanie nowego podejścia do własnego cierpienia może szybko odmienić sposób jego wpływu na twoje życie. Nawet jeśli obraz bolesnych uczuć i myśli nie zmieni się diametralnie (i nie wiadomo, czy to kiedykolwiek nastąpi), to dzięki metodom opisanym w tej książce sprawisz, że istota psychicznego cierpienia, a zarazem jego wpływ na ciebie ulegną zmianie.

W pewnym sensie nie jest to tradycyjny poradnik. Nie zamierzamy podpowiadać, jak wygrać wojnę z cierpieniem za pomocą nowych teorii. Zamierzamy ci pomóc opuścić pole bitwy, która szaleje wewnątrz twego umysłu, abyś zaczął żyć takim życiem, jakiego naprawdę pragniesz. Natychmiast.

Cierpienie: psychiczne ruchome piaski

Ten sprzeczny z intuicją pomysł porzucenia walki i rezygnacji z wygranej może się wydawać dziwny, a wprowadzenie go w życie będzie wymagało sporo nauki, nie ma w tym jednak ani odrobiny szaleństwa. Wiele razy zetknąłeś się z podobnymi sytuacjami. Wydają się niezwykłe, choć są dobrze znane.

Załóżmy, że natknąłeś się na człowieka stojącego w samym środku ruchomych piasków. W pobliżu nie ma żadnej liny ani gałęzi drzewa pozwalających go dosięgnąć. Jedynym sposobem, żeby mu pomóc, jest rozmowa. Człowiek ten krzyczy: „Pomóż mi, wyciągnij mnie stąd” i zaczyna robić to, co zwykle robią ludzie w sytuacji, gdy się boją: szarpie się, aby się wydostać. Kiedy wejdziemy w coś, z czego chcemy się wydostać (czy są to cierniste krzaki, czy też kałuża), w 99,9% przypadków skutecznym sposobem działania jest wyjście, odbiegnięcie, zrobienie dużego kroku, wyczołganie się albo wyskoczenie, aby wyzwolić się z opresji.

Na ruchomych piaskach jest zupełnie inaczej. Aby z czegoś wyjść, konieczne jest podniesienie jednej nogi i przesunięcie jej do przodu. Jest to jednak bardzo zły pomysł, gdy stoisz na ruchomych piaskach. Unosząc jedną stopę, przerzucasz cały ciężar swojego ciała na połowę powierzchni, którą zajmowałeś w poprzedniej pozycji. Oznacza to, że nacisk na tę powierzchnię natychmiast się podwaja. Ponadto ssanie piasku wokół uniesionej stopy powoduje dodatkowe obciążenie drugiej nogi. Skutek może być tylko jeden: będziesz coraz głębiej pogrążać się w ruchomych piaskach.

Gdy przyglądasz się komuś, kto utknął w ruchomych piaskach, widzisz, jak ten proces zaczyna postępować. Czy można coś krzyknąć do tej osoby, aby jej pomóc? Jeśli zrozumiesz zasadę działania ruchomych piasków, krzykniesz, żeby przestała się szamotać i spróbowała położyć się płasko z rozpostartymi rękami i nogami, aby zmaksymalizować powierzchnię styku z ruchomym podłożem. W tej pozycji uwięziony człowiek prawdopodobnie przestanie się zapadać i może zdoła się przeturlać na stabilny grunt.

Ponieważ osoba ta próbuje wydostać się z ruchomych piasków, to zwiększanie kontaktu z nimi zdaje się przeczyć zdrowemu rozsądkowi. Człowiek usiłujący się wydostać **z** bagna nie jest w stanie zrozumieć, że mądrzej i bezpieczniej byłoby położyć się **w** błocie.

Nasze życie może wyglądać bardzo podobnie, z tą różnicą, że ruchome piaski, w jakie wpadamy, często zdają się nie mieć końca. Kiedy ruchome piaski traumatycznych wspomnień całkowicie zanikną? W którym momencie bolesne ruchome piaski niegdysiejszej krytyki ze strony rodziców lub rówieśników odejdą w niepamięć? Pomyśl o tym

psychicznym aspekcie samego siebie, który lubisz najmniej. Poświęć chwilę na jego rozważenie. A teraz zadaj sobie pytania: czy ten problem pojawił się w zeszłym miesiącu? Sześć miesięcy temu? Rok temu? Pięć lat temu? Ile dokładnie lat ma ten problem?

Większość ludzi odkrywa, że największe zmartwienia nie są związane z ostatnimi wydarzeniami. Ich najgłębsze obawy czają się w tle już od lat – często od wielu lat. Fakt ten sugeruje, że stosowanie naturalnych metod rozwiązywania problemów jest raczej mało skuteczne. Gdyby metody te miały być efektywne, to czemu nie zadziałały przez wszystkie lata korzystania z nich? Trwałość większości problemów psychicznych sugeruje, że normalne metody ich rozwiązywania mogły stać się ich częścią, tak jak próba uwolnienia się z ruchomych piasków staje się ogromnym problemem dla kogoś, kto w nich utknął.

Nie bez powodu sięgasz po tę książkę. Prawdopodobnie grzęźniesz w jakichś psychicznych ruchomych piaskach i sądzisz, że potrzebujesz pomocy, by się z nich wydostać. Próbowałeś różnych rozwiązań, lecz bez powodzenia. Szamotałeś się. Tonąłeś. I cierpiałeś.

Twój ból to bogaty w informacje sojusznik na drodze, którą rozpoczynasz. Masz możliwość, której pozbawiona jest osoba nieznająca bólu psychicznego. Tylko wtedy bowiem, gdy zawodzą rozwiązania zdroworozsądkowe, ludzie stają się otwarci na sprzeczne z intuicją recepty na ból psychiczny, jakie oferują nowoczesne nauki psychologiczne. Zyskawszy większą świadomość tego, jak działa ludzki umysł (zwłaszcza własny), być może staniesz się gotowy do wyruszenia w drogę i wybierania mniej uczęszczanych ścieżek. Czyż nie doświadczyłeś już wystarczająco dużo cierpienia?

Nie napisaliśmy tej książki, aby pomóc ci wydostać się z ruchomych piasków, w których grzęźniesz, ale żebyś się z nimi uporał. Chcemy ulżyć ci w cierpieniu i umożliwić doświadczenie wartościowego, sensownego i godnego życia. Problemy psychiczne, z którymi do tej pory się zmagałeś, być może nie znikną dosłownie (choć może się tak stać), ale czy będzie to miało jakieś znaczenie, jeśli przybiorą formę nieprzeszkadzającą ci żyć pełnią życia?

Wszechobecność cierpienia

Nasza książka rozpoczyna się od innego zestawu założeń niż te zawarte w najbardziej popularnych książkach psychologicznych. Różnica ta została wytłumaczona już w pierwszych słowach *Wprowadzenia*: „ludzie cierpią”. Nie zakładamy, że ludzie normalnie są szczęśliwi, a tylko bieg historii lub załamanie biologicznego funkcjonowania zakłócają ich spokój. Przypuszczamy raczej, że cierpienie jest czymś normalnym, niezwykłe zaś są te osoby, które nauczyły się osiągać spokój umysłu. To, dlaczego tak się dzieje, pozostaje zagadką, którą opisuje właśnie ta książka.

To niesamowite, jak wiele istot ludzkich przeżywa problemy, których inne stworzenia nie są w stanie nawet sobie wyobrazić. Wystarczy pochylić się nad danymi dotyczącymi samobójstw. Występują one w każdej populacji, a zmaganie się z myślami samobójczymi jest szokująco powszechnym zjawiskiem. Prawdopodobieństwo, że w ciągu całego życia będziesz przez co najmniej dwa tygodnie mieć myśli samobójcze na umiarkowanym lub poważnym poziomie, wynosi około 50% (Chiles i Strosahl, 2004). Niemal 100% ludzi na Ziemi w pewnym momencie swojego życia rozważa samobójstwo. Wprawdzie niemowlęta nie podejmują jeszcze prób samobójczych, ale zdarza się, że już bardzo małe dzieci, na początku okresu werbalnego, czynią kroki w tym kierunku (Chiles i Strosahl, 2004). Do tej pory zebrano zbyt mało dowodów przemawiających za tym, że którekolwiek ze zwierząt usiłuje świadomie pozbawić się życia.

Ten podstawowy wzorzec powtarza się w kolejnych obszarach problemowych: większość ludzi musi zmagać się z cierpieniem, nawet gdy wiedzie tak zwane udane życie. Odpowiedz sobie na pytanie: ile naprawdę dobrze ci znanych osób nie doświadcza okresów, gdy zmaga się z poważnymi problemami psychicznymi lub społecznymi, zawirowaniami w relacjach uczuciowych, problemami w pracy, niepokojem, depresją, złością, kłopotami z samokontrolą, seksualnością, lękiem przed śmiercią i tak dalej? W przypadku większości z nas lista całkowicie zadowolonych z życia znajomych będzie naprawdę bardzo krótka – być może nawet pusta.

Dane naukowe dotyczące problemów człowieka potwierdzają to spostrzeżenie. Oto kilka przykładowych faktów: około 30% wszystkich

dorosłych w którymkolwiek, dowolnie wybranym momencie cierpi na poważne zaburzenia psychiczne, około 50% będzie mieć takie zaburzenie w pewnym momencie swojego życia, a prawie 80% doświadczy więcej niż jednego poważnego problemu psychicznego (Kessler i in., 1994). Amerykanie wydają ogromne sumy pieniędzy, próbując zmniejszyć odczuwany ból psychiczny.

Leki antydepresyjne to rynek sięgający dziesięciu miliardów dolarów, mimo że ich wpływ na depresję jest średnio zaledwie o 20% silniejszy od placebo, czyli jest zbyt mały, aby mieć istotne znaczenie kliniczne (Kirsch i in., 2002). Sięganie po środki antydepresyjne jest już tak powszechne, że doszło do zanieczyszczenia nimi rzek i strumieni, przez co substancje te znajdują się w rybach serwowanych na amerykańskich stołach (Streater, 2003). Jednak te smutne statystyki znacząco zaniżają skalę problemu. Gdyby dać ludziom otwarty dostęp do opieki psychiatrycznej, okazałoby się, że tylko około połowy tych, którzy szukają pomocy, ma zdiagnozowane poważne zaburzenia zdrowia psychicznego (Strosahl, 1994). Druga połowa miewa problemy w pracy, w małżeństwie lub z dziećmi bądź cierpi na brak celu w życiu, co filozofowie nazywają lękiem egzystencjalnym, bądź też na *angst*, czyli silne, stale obecne poczucie obawy i lęku.

Na przykład małżeństwo stanowi prawdopodobnie najważniejszy ze związków, w jakie większość dorosłych ludzi wchodzi dobrowolnie, jednak mimo to około 50% małżeństw kończy się rozwodem, a ponowne związki małżeńskie nie okazują się lepsze od poprzednich (Kreider i Fields, 2001). Ponure statystyki dotyczące wierności, nadużyć i małżeńskiego szczęścia pokazują, że wiele trwałych małżeństw opiera się na niezbyt zdrowych relacjach (Previti i Amato, 2004).

Tę listę można ciągnąć w nieskończoność. Gdy doda się do siebie wszystkie główne problemy behawioralne, z którymi stykają się ludzie, to w rezultacie niedoświadczanie znaczących trudności psychicznych wyda się czymś wręcz nienormalnym.

Jak to możliwe? Łatwiej byłoby to zrozumieć w kontekście pozbawionych środków do życia, ubogich społeczeństw. Jeśli dziecko z Sudanu musi ukrywać się przed przemocą ze strony rebelianckiej milicji, łatwo zrozumieć jego cierpienie. Jeśli pogrążona w żałobie indonezyjska matka traci w wyniku tsunami cały swój dobytek, jej cierpienie jest straszne, ale – biorąc pod uwagę tę trudną sytuację – przewidywalne.

Jednak w przypadku większości ludzi czytających tę książkę jest zapewne inaczej, z czego zdasz sobie sprawę, kiedy porównasz swoje życie z życiem osób cierpiących z powodu wojny lub klęsk żywiołowych. Tymczasem ludzie, którzy są inteligentni i odnoszą sukcesy, niekoniecznie bywają szczęśliwsi od swoich rówieśników mieszkających w innych częściach świata, którym gorzej się powodzi. Mieszkańcy krajów niezwykle rozwiniętych gospodarczo nie doświadczają mniejszej liczby problemów społecznych i interpersonalnych (np. samobójstw) niż obywatele krajów o trudniejszych warunkach ekonomicznych (Chiles i Strosahl, 2004). Jak to możliwe?

Zadaj sobie to samo pytanie, odnosząc je do własnego życia. Czyż nie jest prawdą, że to, z czym się zmagasz i co próbujesz zmienić, wciąż trwa, mimo iż w innych dziedzinach życia potrafisz wykazać się doskonałymi kompetencjami i sprawnością? Czyż nie jest prawdą, że próbowałeś już rozwiązać swoje problemy, ale jak dotąd nie udało ci się znaleźć skutecznego sposobu pozbycia się ich raz na zawsze? Zapewne próbowałeś już **wielu** rozwiązań… I oto trzymasz w rękach kolejną książkę, która ma ci pomóc. Tylko jak?

Zależy nam na tym, byś w trakcie lektury zachował w pamięci następujące pytania: dlaczego cierpienie jest wszechobecne? Dlaczego tak trudno mi to zmienić? Co mogę z tym zrobić? Kwestie te zostaną szczegółowo omówione w dalszej części książki. Uważamy, że jesteśmy w stanie dostarczyć przynajmniej częściowych odpowiedzi na owe pytania.

Przedstawienie tych problemów nie jest przejawem arogancji czy krytycyzmu z naszej strony. W tej książce nie będziemy obwiniać cię za twoje kłopoty, nie przekazujemy w niej też niezbyt subtelnego przesłania, że twoje życie mogłoby być łatwiejsze, gdybyś tylko bardziej się postarał. Jej treść wypływa ze szczerego współczucia, troski i empatii. Zrodziła się ona z naszych zmagań, a także z doświadczeń naszych pacjentów. Wymienione pytania zadawaliśmy sobie sami, niekiedy w okresie głębokiej rozpaczy. Wierzymy, że nauka zaczęła już dostarczać nieoczekiwanej odpowiedzi, i to takiej, która może się okazać bezpośrednio przydatna również tobie.

Uważność, akceptacja i wartości

ACT nie jest zbiorem fraz lub mądrych powiedzonek, które prowadzą do osobistego objawienia. Chociaż niektóre z jej zasad są stare jak świat, to jeden z głównych elementów terapii jest całkowicie nowy. ACT opiera się na nowym modelu poznania. Model ten stanowi podstawę konkretnych technik przedstawionych w tej książce, które mają pomóc ci zmienić zarówno podejście do problemów, jak i kierunek, w jakim podążało twoje życie. Techniki te można podzielić na trzy główne kategorie: uważność, akceptacja i życie zgodnie z wartościami.

Uważność

Uważność (ang. *mindfulness*) to sposób obserwacji własnych doświadczeń, który jest praktykowany od wieków na Wschodzie poprzez różne formy medytacji. Najnowsze badania psychologii zachodniej dowiodły, że ćwiczenie uważności może przynieść wymierne korzyści psychologiczne (Hayes, Follette i Linehan, 2011). W zasadzie uważność została już uznana przez różne zachodnie szkoły psychologiczne za metodę zwiększającą skuteczność terapii (Teasdale i in., 2002).

Znaczna część reprezentowanego przez nas podejścia jest związana właśnie z uważnością. Tym, co ACT wnosi do tego starożytnego zbioru praktyk, są model kluczowych komponentów uważności i zbiór nowych metod pozwalających modyfikować te komponenty. Tygodnie, miesiące lub lata medytacji, jakkolwiek bardzo pomocne, to nie jedyne praktyki prowadzące do zwiększenia uważności. W dzisiejszym zabieganym świecie konieczne są nowe środki, by wzmocnić działanie tych, które kształtowały się w ciągu poprzedniego, o wiele bardziej powolnego tysiąclecia.

Dzięki tej książce nauczysz się postrzegać swoje myśli w nowy sposób. Myśli są jak soczewki, przez które patrzymy na świat. Wszyscy wykazujemy tendencję do tego, by ograniczać się do korzystania z jednej konkretnej soczewki, pozwalając jej dyktować interpretację swoich doświadczeń oraz sposób postrzegania samych siebie. Jeśli aktualnie tkwisz w sidłach soczewki swojego psychicznego bólu, możesz na przykład

nieustannie sobie powtarzać: „Jestem przygnębiony”. Książka ta pomoże ci dostrzec niebezpieczeństwa wynikające z trzymania się tego rodzaju myśli oraz podsunie konkretne metody, które pomogą uniknąć tych zagrożeń.

Gdy uwolnisz się od złudzeń wynikających z języka, uświadomisz sobie istnienie wielu soczewek słownych, które pojawiają się każdego dnia, dzięki czemu unikniesz zniewolenia przez podsuwane przez nie opinie. Dowiesz się, jak zerwać z przywiązaniem do konkretnej soczewki poznawczej na rzecz całościowego modelu samoświadomości. Korzystając z konkretnych technik, nauczysz się patrzeć na swój ból, zamiast patrzeć na świat przez pryzmat tego bólu. Wówczas zauważysz, że z daną chwilą możesz zrobić wiele innych rzeczy, zamiast próbować zapanować nad wypełniającymi ją treściami psychologicznymi.

Akceptacja

ACT dokonuje wyraźnego rozróżnienia między bólem a cierpieniem. Ze względu na charakter języka ludzie mają ogólną skłonność do poszukiwania rozwiązania dopiero co napotkanego problemu. Usiłują wydostać się z ruchomych piasków. W świecie zewnętrznym bywa to skuteczne w 99,9% przypadków. Zdolność rozpoznania, jak uniknąć niepożądanych zdarzeń, takich jak atak drapieżników, zimno, szkodniki lub powódź, była koniecznym warunkiem wykształcenia się rodzaju ludzkiego jako dominującego gatunku na Ziemi.

Niefortunnym skutkiem działania ludzkiego umysłu jest jednak to, że gdy chodzi o zrozumienie naszych wewnętrznych doświadczeń, staramy się korzystać z tej samej „mentalności naprawczej”. Kiedy doświadczamy wewnętrznych przeżyć o bolesnej treści, staramy się robić to, co zwykle: próbujemy rozwiązać problem, tak by się od niego uwolnić. Prawda jest jednak taka (czego zapewne nieraz doświadczyłeś), że nasze życie wewnętrzne w żaden sposób nie przypomina tego, co przeżywamy na zewnątrz. Ludzie są zakorzenieni w historii, a czas biegnie tylko w jednym kierunku, nie w dwóch. Ból psychiczny również ma własną historię i choćby z tego względu nie chodzi o to, by się go pozbyć, lecz raczej o to, jak sobie z nim radzić i iść naprzód.

Akceptacja w terapii akceptacji i zaangażowania jest oparta na założeniu, że próba pozbycia się bólu przeważnie tylko go wzmacnia i przekształca w przeżycie traumatyczne, a dana osoba wikła cię w ów ból jeszcze bardziej. Tymczasem życie jako takie zostaje zepchnięte na bok. Alternatywa, którą dobitnie przedstawiamy w tej książce, jest trochę ryzykowna, w dodatku możesz ją w tym momencie źle odebrać, ponieważ jest nią zaakceptowanie bólu. Termin „akceptacja” nie oznacza nihilistycznej kapitulacji ani bezpośredniego tolerowania i znoszenia bólu. Jest to coś zupełnie innego. Te trudne, smutne i ciemne formy akceptacji są niemal dokładnym przeciwieństwem aktywnego, witalnego objęcia i przygarnięcia chwili, o którym mówimy.

Większość ludzi nie przeszła żadnego szkolenia z aktywnych form akceptacji, więc podziękuj swojemu umysłowi za każdą interpretację tego terminu, jaką ci podsuwa, postaraj się jednak nic z nimi teraz nie robić. W tym momencie trudno ci to zrozumieć, ale w dalszej części książki pomożemy ci rozwinąć gotowość do posiadania i przeżywania własnych doświadczeń. Tymczasem prosimy o cierpliwość i otwartość, a także odrobinę sceptycyzmu wobec tego, jak twój umysł będzie próbował interpretować sens naszych propozycji.

Zaangażowanie i życie zgodnie z wartościami

Czy twoje obecne życie jest takie, jakiego pragniesz? Czy koncentruje się ono na tym, co dla ciebie najważniejsze? Czy twój styl życia jest nacechowany witalnością i zaangażowaniem, czy raczej jest obarczony problemami?

Kiedy wpadamy w pułapkę walki z problemami psychicznymi, często nasze życie zostaje zawieszone, gdyż ulegamy przekonaniu, że ból musi osłabnąć, byśmy mogli naprawdę żyć na nowo. A gdybyś mógł wieść takie życie, jakiego pragniesz, i to począwszy od tej chwili? Nie prosimy cię, byś uwierzył, że tak jest, a jedynie o otwarcie się na taką możliwość na tyle, żebyś z chęcią przystąpił do pracy z tą książką.

Nawiązanie kontaktu z życiem, jakim chcesz żyć, i nauczenie się, jak doprowadzić do urzeczywistnienia swych marzeń w obecnej chwili, nie jest łatwe, ponieważ twój umysł zastawia jedną pułapkę za drugą i rzuca pod

nogi kolejne kłody – jak wszystkie umysły. Z pierwszych dziesięciu rozdziałów tej książki dowiesz się, jak uwolnić się z tych pułapek i ominąć wszelkie bariery. Natomiast w ostatnich trzech rozdziałach omówimy to, jakiego życia naprawdę pragniesz, i pokażemy, jak zakończyć proces przejścia od bezużytecznego zarządzania własną psychiką do większego zaangażowania w życie.

Nie chcemy, byś w tym momencie zgadzał się z którymkolwiek z przedstawionych tu zaleceń ani potwierdzał, że zrozumiałeś którąkolwiek z opisanych metod. Zachęcamy do zaangażowania się w podróż ukierunkowaną wyłącznie na rozwiązanie zagadki cierpienia – twojego i innych ludzi. Ta podróż ma doprowadzić do zasadniczych zmian w grze, która aktualnie się toczy, a nie tylko do znalezienia strategii jej wygrania. ACT nie jest panaceum, nie brak jednak badań naukowych, które potwierdzają pozytywne skutki tej terapii (zob. aneks). Jesteśmy przekonani, że możemy ci pomóc w spożytkowaniu tej nowej wiedzy.

Nie wahaj się – zabierz w podróż swój sceptycyzm, a nawet cynizm. Nie sprawią ci one żadnego kłopotu, o ile będziesz skłonny zastosować poznane tutaj metody także wobec swojego sceptycyzmu i cynizmu. Zabierz też ze sobą swoje nadzieje i zdolność do uwierzenia, choć niekoniecznie będą one przydatne, jeśli nie spojrzysz na nie przez pryzmat opisanych dalej metod. Jesteś człowiekiem jako całością, więc wszystkie twoje doświadczenia, myśli, uczucia, doznania cielesne i skłonności behawioralne są mile widzianymi towarzyszami podczas tej wyprawy badawczej.

Cóż masz do stracenia? Czyż nie byłoby wspaniale móc wyrwać się z niewoli umysłu ku pełni życia?

Rozdział 1

Cierpienie

Prawdopodobnie sięgnąłeś po tę książkę dlatego, że doświadczasz bólu i nie wiesz, co z tym zrobić. Być może cierpisz na chroniczną depresję lub zaburzenia lękowe. Być może walka z nałogiem narkotykowym i alkoholowym pochłania twoje życie, gdyż nieustannie i na darmo próbujesz uśmierzyć ból. Być może twój związek jest bliski rozpadu lub zastanawiasz się, czy życie samo w sobie ma jeszcze jakikolwiek sens. Być może wielokrotnie rozpoczynałeś i przerywałeś terapię, próbując opanować wewnętrzny chaos. A może jesteś jednym z milionów ludzi, którzy mają poczucie, że utknęli w miejscu – są zdystansowani, przygaszeni, odrętwiali i przytłoczeni rzeczywistością, choć mogliby być przepełnieni wigorem i zaangażowaniem.

Jeśli twoje zmagania trwają już dłuższy czas, to zapewne borykasz się z różnymi formami pytania „Dlaczego…?”. Dlaczego nie mogę po prostu z tym skończyć? Dlaczego nie mogę poczuć się lepiej? Dlaczego życie jest takie trudne? Dlaczego terapia nie zadziałała? Dlaczego nie potrafię być normalnym człowiekiem? Dlaczego nie mogę być szczęśliwy? Wydaje ci się, że padłeś ofiarą pytań, na które nie ma gotowych odpowiedzi. Przyparty do muru przez własne cierpienie emocjonalne i walkę z nim być może czujesz się tak, jakby twoje życie coraz bardziej się wokół ciebie zawężało.

Jeśli już toczysz wojnę we własnej głowie, to pomyśl, co by się stało, gdybyś zamiast starać się ją wygrać, znalazł sposób na odejście z pola bitwy. Nie znaczy to, że wojna się zakończy. Ona może trwać. Chodzi o to, że ty nie będziesz już próbował za wszelką cenę pozostać w strefie walk, a twoje psychologiczne przetrwanie nie będzie uzależnione od wyniku wojny. Czy to jest możliwe?

Ta książka nakłania do przetestowania własnego sposobu patrzenia zarówno na ból psychiczny i jego funkcjonowanie, jak i na istotę własnej świadomości, a nawet tożsamości, czyli tego, za kogo sam siebie uważasz. Żaden problem nie jest zbyt banalny, kiedy trzeba się z nim zmierzyć. Pojęcia i metody, które tutaj znajdziesz, mogą nieco tobą wstrząsnąć. Początkowo niektóre z nich mogą być trudne do przyjęcia, a nawet przeczyć temu, czego dotychczas nauczono cię w kwestii ewentualnego rozwiązywania problemów.

Mamy do ciebie trzy prośby. Pierwsza dotyczy tego, byś zgodził się na wytrwałe i aktywne zaangażowanie w tekst. Niekiedy droga może być wyboista. Prosimy, abyś mimo to się jej trzymał i naprawdę spróbował metod, które wykładamy przed tobą na stół. Być może znajdzie się tu coś dla ciebie, ale nie dowiesz się tego, jeżeli nie nauczysz się korzystać z koncepcji i metod, zanim dokonasz oceny ich rzeczywistego wpływu na twoje życie.

Druga prośba dotyczy twojej uczciwości. Nie chcemy, byś wierzył wszystkiemu, co zostało tu napisane. Prosimy jedynie, byś spojrzał na swoje doświadczenia bezpośrednio, bez przymykania na nie oczu. Wykorzystaj lekturę tej książki jako okazję do odkrycia, co jest prawdziwe – dla ciebie. Odłóż chwilowo na bok to, czego oczekują od ciebie inni, czego wymaga otaczający cię świat, co od dawna wmawiano ci, że jest prawdą, a nawet to, co podpowiada ci twój umysł, jeżeli przeczy to bezpośredniemu doświadczeniu.

Nie możemy być przy tobie, gdy będziesz wypróbowywać te metody, musisz więc polegać na własnym doświadczeniu podczas oceniania, czy opisane tutaj podejście będzie dla ciebie pomocne w dłuższej perspektywie. Coraz więcej danych empirycznych wspiera podstawowe koncepcje omawiane w tej książce, a niektóre metody zostały poddane ewaluacji w badaniach laboratoryjnych (zob. aneks) prowadzonych poza kontekstem terapeutycznym, za pomocą pisemnej lub ustnej prezentacji pomysłów i ćwiczeń, co przypomina sposób ich przedstawienia w tej książce. Dzisiaj istnieje już wystarczająco dużo dowodów naukowych pozwalających przyjąć, że nadszedł czas, aby podać te idee i metody do publicznej wiadomości. Jednakże ich faktyczną skuteczność wyznacza twoje doświadczenie.

Nasza trzecia prośba dotyczy twoich intencji: prosimy, byś postanowił, że ta książka zmieni coś w twoim życiu. Nie musisz wierzyć, że tak będzie. Prosimy raczej, byś otworzył się na taką możliwość, odpowiadając twierdząco na następujące pytanie: czy jeśli podczas nauki i wypróbowywania opisanych przez nas metod dostrzeżesz rzeczywistą możliwość wykorzystania ich do wprowadzenia zmian w swoim życiu, to nadal będziesz chętnie podążał w tym kierunku? Jeżeli twoja odpowiedź brzmi „tak", to znaczy, że możemy zaczynać. Jeśli zaś jest negatywna (pamiętaj bądź szczery), warto się zastanowić, jak głęboki jest twój opór wobec zmian oraz czy taki opór leży w twoim najlepiej pojętym interesie.

Na początek przyda się nieco wiedzy. ACT należy do szkoły psychologii klinicznej, której nadrzędnym celem jest dostarczanie metod leczenia opartych na nauce. Jeśli borykasz się z istotnymi trudnościami, a jak dotąd nie poddałeś się żadnej skrupulatnie zaplanowanej i przeprowadzonej terapii u terapeuty behawioralnego, poznawczo-behawioralnego lub innego specjalisty, który korzystałby z metod opartych na badaniach naukowych, to zdecydowanie powinieneś to uczynić. W takim przypadku niniejsza książka może stanowić jedynie dodatek do terapii prowadzonej przez specjalistę, który orientuje się w tego rodzaju podejściu (zob. aneks). Rosnąca liczba dowodów naukowych potwierdza zasadność stosowania tych metod w kontekście psychoterapii.

Cierpienie jest powszechne

Często się nam zdaje, że wiele osób, które spotykamy w codziennym życiu, ma wszystko. Wydaje się, że osoby te są szczęśliwe. Wyglądają na zadowolone ze swojego życia. Zapewne nieraz, idąc ulicą, rozglądasz się i myślisz (zwłaszcza gdy masz zły dzień): „Dlaczego nie mogę być tak szczęśliwy, jak ci wszyscy ludzie wokół mnie? Oni nie cierpią na przewlekłe napady paniki (ani na depresję czy uzależnienie). Nie czują się tak, jakby ciemna chmura stale wisiała im nad głową. Nie cierpią tak jak ja. Dlaczego nie mogę być taki jak oni?".

I w tym tkwi sekret: „oni" cierpią tak samo jak ty. Wszyscy doświadczamy bólu. Wszyscy ludzie, jeśli żyją wystarczająco długo,

doświadczyli lub doświadczą poczucia zdruzgotania po utracie kogoś, kogo kochają. Każdy z nas już odczuł lub jeszcze odczuje ból fizyczny. Każdy z nas doświadczył smutku, wstydu, lęku, strachu i straty. Wszyscy mamy wspomnienia, które są dla nas żenujące, upokarzające lub wstydliwe. Wszyscy nosimy w sobie bolesne tajemnice. Mamy tendencję do przywdziewania błyszczących, szczęśliwych masek, udając, że wszystko jest w porządku i że doświadczamy w życiu wszelkiego dobra. Ale tak nie jest, a nawet nie może tak być. Być człowiekiem to znaczy odczuwać ból w sposób o wiele bardziej dotkliwy, niż potrafią to odczuć inne stworzenia stąpające po ziemi.

Gdy kopniesz psa, zwierzę zaskomli i ucieknie. Jeśli będziesz kopać go regularnie, każda oznaka twojego przybycia zacznie wywoływać u niego strach, a w wyniku procesu zwanego warunkowaniem pojawi się unikanie. Jednak dopóki nie znajdziesz się w polu widzenia psa i nic nie będzie świadczyło o twoim rychłym przybyciu, to jest raczej mało prawdopodobne, by odczuwał on lub wykazywał znaczący niepokój. Z ludźmi jest inaczej. Już w wieku szesnastu miesięcy (lub nawet wcześniej) niemowlęta uczą się, że jeśli dany przedmiot ma nazwę, to odnosi się ona do przedmiotu (Lipkens, Hayes i Hayes, 1993). Zależności, których ludzie posługujący się językiem uczą się w jednym kierunku, działają w obie strony. W minionych dekadach naukowcy starali się wykazać to samo zachowanie u innych gatunków, lecz do tej pory osiągnęli mierne i wątpliwe rezultaty (Hayes, Barnes-Holmes i Roche, 2001). Świadczy to o ogromnej różnicy między życiem ludzi i zwierząt.

Zdolność posługiwania się językiem stawia człowieka na szczególnej pozycji. Wystarczy wypowiedzieć słowo, a przywołuje ono obraz przedmiotu o danej nazwie. Na przykład „parasol” – co myślisz, kiedy czytasz to słowo? Zgadza się, ten przykład jest całkiem nieszkodliwy. Pomyśl tylko, co by było, gdyby nazwa tego przedmiotu budziła strach. W takiej sytuacji wszystko, co przypominałoby komuś tę nazwę, wywoływałoby silne negatywne emocje. Analogicznie do przykładu z psem: nie musiał on doświadczyć realnego kopnięcia, żeby się bać, wystarczyła mu jedynie **myśl** o byciu kopniętym.

Właśnie w takiej sytuacji obecnie się znajdujesz. W takiej sytuacji stawia nas **wszystkich** język. Oto przykład. Poświęć chwilę, by pomyśleć

o najbardziej haniebnym czynie, jakiego kiedykolwiek się dopuściłeś. Daj sobie czas, aby dokładnie go sobie przypomnieć.

Co czujesz? Bardzo prawdopodobne, że gdy tylko przeczytałeś to zdanie, ogarnęły cię poczucie strachu albo chęć stawienia oporu. Być może próbowałeś pominąć to polecenie i czytać dalej. Jeśli jednak zatrzymałeś się i naprawdę postarałeś zrobić to, o co poprosiliśmy, prawdopodobnie doświadczyłeś poczucia wstydu, przypominając sobie scenę z przeszłości i swoje ówczesne poczynania. W rzeczywistości jedynym działaniem było to, że popatrzyłeś na czarne znaki na papierze. Przed twoimi oczami nie ma nic innego. Ludzie mają zdolność traktowania czegokolwiek jako symbolu czegoś innego, ponieważ posługują się językiem, dzięki któremu poznają pewne relacje jako funkcjonujące w jednym kierunku, choć w istocie działają one w obu kierunkach. Etymologia słowa „symbol” wskazuje znaczenie: „funkcjonujący jako taki sam”. Ponieważ reagujesz na wydrukowane na papierze znaki w sposób symboliczny, słowa, które tylko czytasz, wywołują u ciebie reakcję, a być może nawet przypominają ci o jakimś haniebnym wydarzeniu z przeszłości.

Jak daleko jesteś w stanie się posunąć, by tego rodzaju zależności nie miały miejsca? Pies wie, jak wystrzec się bólu: musi unikać ciebie i twojej nogi. W jaki sposób człowiek ma uniknąć bólu, skoro ból może zostać przywołany na myśl w dowolnym miejscu przez dowolny czynnik z nim związany?

W rzeczywistości sytuacja przedstawia się jeszcze gorzej. Nie tylko nie jesteśmy w stanie uniknąć bólu dzięki ucieczce od bolesnych sytuacji (metoda wykorzystywana przez psa), ale nawet przyjemne sytuacje także mogą spowodować ból. Przypuśćmy, że niedawno zmarł ktoś bardzo tobie bliski, a dziś dane ci było podziwiać jeden z najpiękniejszych zachodów słońca, jakie kiedykolwiek widziałeś. Co przychodzi ci na myśl?

Unikanie sytuacyjnych wyzwalaczy bólu psychicznego jest dla człowieka raczej nieskuteczną metodą usuwania trudnych uczuć, ponieważ aby ból pojawił się w umyśle, wystarczy arbitralna wskazówka wywołująca określone reakcje werbalne. Doskonale ukazuje to przykład z zachodem słońca. Zjawisko to może przywołać informację słowną. Zachód słońca jest piękny, a rzeczami pięknymi chcesz dzielić się z innymi. Nie możesz już jednak przeżywać widoku zachodzącego słońca z bliską ci osobą, dlatego na widok czegoś pięknego ogarnia cię smutek.

Problem tkwi w tym, że sygnałem przywołującym informacje słowne może być niemal wszystko: atrament na papierze, który składa się w słowo „wstyd”, bądź zachód słońca przypominający o niedawnej stracie. W akcie desperacji ludzie starają się podjąć bardzo logiczne działania: próbują uniknąć samego bólu.

Jak pokażemy szczegółowo w dalszej części książki, niektóre z metod unikania bólu noszą znamiona patologii. Na przykład dysocjacja lub zażycie nielegalnych substancji psychoaktywnych mogą tymczasowo doprowadzić do jego zmniejszenia, jednak powróci on, niestety, z większą niż kiedykolwiek siłą i spowoduje dalsze straty. Zaprzeczanie i wyuczone odrętwienie również mogą obniżać poziom bólu, ale już wkrótce spowodują ból znacznie silniejszy niż ten, który udało się chwilowo wykluczyć.

Stała możliwość doświadczania bólu psychicznego to ciężkie brzemię, z którym wszyscy ludzie muszą się zmierzyć. Jest to gigantyczny problem, o którym jednak nikt nie wspomina. Nie oznacza to, że musisz dać za wygraną i brnąć przez życie pogrążony w cierpieniu. Ból i cierpienie bardzo się od siebie różnią. Wierzymy, że istnieje sposób na zmianę twojego stosunku do bólu, byś mógł wieść dobre, a być może nawet wspaniałe życie, mimo że jesteś człowiekiem – istotą, której pamięć i umiejętności werbalne pozwalają, by ból stale czaił się w pobliżu.

Podejście, które będziemy zgłębiać w tej książce, opiera się na angielskim słowie *suffering*, oznaczającym „cierpienie”. Rdzeniem tego słowa jest łacińskie *ferre*, które oznacza „przenosić lub nosić” (ang. *ferry*, czyli „prom”, ma ten sam źródłosłów). Przedrostek *suf-* to wersja przedrostka *sub-*, który w tym użyciu oznacza „z dołu do góry”, a zatem „oddalić”. Innymi słowy, *suffering* nie oznacza jedynie „znosić”, ale również „odrzucić, odepchnąć”. Słowo „cierpieć” wyraża więc myśl, że istnieje jakiś ciężar, który nosimy niechętnie lub którego nie jesteśmy w stanie znieść, być może dlatego, że wydaje się zbyt ciężki, zbyt niesprawiedliwy lub po prostu wykracza poza nasze możliwości. To skojarzenie odnosi się do czegoś więcej niż ból sam w sobie – w rzeczywistości sugeruje inny sposób rozwiązania problemu bólu.

Ćwiczenie 1.1.

Inwentarz twojego cierpienia

Sporządź listę wszystkich kwestii, które aktualnie sprawiają ci trudność z psychologicznego punktu widzenia. Wypisz je po lewej stronie formularza. Pomiń oczywiste wydarzenia zewnętrzne lub sytuacyjne niezależne od twoich reakcji. W tej książce skupimy się na tym, w jaki sposób reagujesz. Niektóre z problemów psychicznych będą wyraźnie związane z określonymi sytuacjami, inne zaś – nie. Na przykład sformułowanie „mój szef" nie jest dobrym przykładem problematycznej kwestii, ale już „frustracja spowodowana przez szefa" lub „poczucie poniżania przez szefa" może nim być. Lewa kolumna powinna zawierać wszelkie twoje myśli, uczucia, wspomnienia, pragnienia, doznania cielesne, nawyki bądź skłonności behawioralne, które mogą budzić twój niepokój zarówno osobno, jak i w połączeniu z wydarzeniami zewnętrznymi. Nie analizuj ich zbytnio, po prostu napisz, co cię dręczy i co powoduje twój ból. Bądź szczery i skrupulatny – dzięki temu stworzysz swój inwentarz cierpienia.

Po stworzeniu listy wróć myślami do zapisanych na niej spraw i zastanów się, od jak dawna stanowią one dla ciebie problem. Zapisz to.

Bolesne i trudne problemy, których doświadczam	**Jak długo to trwa**

Teraz postaraj się uporządkować swoją listę. Uporządkuj zapisane sprawy pod względem siły, z jaką oddziałują na twoje życie. Następnie zapisz je poniżej w nowej kolejności. Na początku powinny znaleźć się te kwestie, które sprawiają ci najwięcej bólu i trudności; stopniowo przechodź do tych, które stanowią źródło najmniejszych kłopotów. Będziesz korzystać z tej listy jak z przewodnika w trakcie zapoznawania się z dalszymi rozdziałami. Będziemy prosić cię o odwoływanie się do niej jak do punktu odniesienia dla wydarzeń i problemów, które sprawiają ci ból.

Na koniec po prawej stronie listy narysuj strzałki między tymi kwestiami, które są ze sobą powiązane. O tym, że dwa elementy są ze sobą związane, przekonasz się, gdy zmiany w obrębie jednego doprowadzą do zmian w obrębie drugiego. Na przykład jedną z takich pozycji może być

„samokrytyka”, a drugą „depresja”. Jeśli uważasz, że te dwie rzeczy są ze sobą powiązane (im wyższy poziom twojej samokrytyki, tym większe prawdopodobieństwo odczuwania depresji lub na odwrót), narysuj strzałkę łączącą samokrytykę z depresją. Może się zdarzyć, że strzałki zaczną się plątać. To nie szkodzi. Nie ma lepszych lub gorszych sposobów zrobienia tego ćwiczenia. Jeśli się okaże, że wszystko jest ze sobą powiązane, to najważniejsze, byś miał świadomość, że tak właśnie jest. Jeśli niektóre elementy odnoszą się tylko do kilku innych, to także niezwykle przydatna informacja. Im wyższe miejsce na twojej liście zajmują określone sprawy oraz im bardziej łączą się z innymi, tym stają się ważniejsze. Może to wskazywać, że musisz ponownie uporządkować doświadczane problemy, może się też okazać, że zechcesz połączyć kilka elementów albo podzielić je na mniejsze. Jeśli tak jest, to poniżej możesz stworzyć ostateczną listę roboczą problemów, porządkując je od najważniejszego do najmniej ważnego pod względem wpływu na twoje życie.

_____

_____

_____

To jest twoja osobista lista cierpienia. Właśnie o tym jest ta książka.

Problem z bólem

Ból psychiczny boli niejako z definicji. Jednak to nie wszystko. Często ból nie pozwala ci żyć tak, jak byś chciał. Nie ulega wątpliwości, że osoba cierpiąca na zaburzenie z napadami lęku panicznego raczej wolałaby nie doświadczać poczucia skrajnego strachu, gdyż jest ono bardzo nieprzyjemne. Ten dyskomfort jest dodatkowo potęgowany przez fakt, że napad paniki utrudnia przeżywanie życia jako takiego.

Jeśli cierpisz na zaburzenie z napadami lęku panicznego, być może zacząłeś już unikać angażowania się w działania, które normalnie byś podejmował – właśnie ze strachu przed atakiem paniki. Być może nie robisz już zakupów w supermarkecie, bojąc się, że atak paniki zdarzy się właśnie tam. Być może czujesz się niezręcznie w różnych sytuacjach społecznych, bo nie chcesz, żeby ktoś był świadkiem twoich ataków. Podtrzymujesz przyjacielskie relacje z tymi osobami, w których towarzystwie czujesz się bezpiecznie, ale tym samym jesteś uzależniony od

ich prywatnych planów i przystępności. Zacząłeś tak kierować swoim życiem, by dostosować je do istniejącego problemu, a w rezultacie ono zaczęło coraz bardziej się zawężać i stawać coraz mniej elastyczne.

Warto też zauważyć, jak wiele uwagi angażuje odczuwanie bólu, ponieważ zdaje się kolidować z naszymi innymi działaniami. Jednym ze sposobów podejścia do tego kluczowego problemu jest wyobrażenie sobie, jak inne byłoby nasze życie bez bólu. Wyobraź sobie, że ktoś wypowiedział magiczne zaklęcie i twój ból zniknął. Budzisz się pewnego ranka i nagle, bez żadnego powodu, przewlekła depresja, na którą cierpiałeś od wielu lat (bądź lęk, zmartwienia czy cokolwiek, z czym się zmagałeś), minęła bezpowrotnie. Ciemne chmury się rozwiały i ból się skończył. Co byś wówczas zrobił? To nie jest retoryczne pytanie, potraktuj je dosłownie. Co byś zrobił? Jak wyglądałoby twoje życie? W jaki sposób walka rozgrywająca się w twojej głowie ogranicza twoje cele i aspiracje? Przyjrzyjmy się temu w kolejnym ćwiczeniu.

Ćwiczenie 1.2.

Ból minął – co teraz?

Gdyby _____ nie był dla mnie takim problemem, to _____. Gdybym nie miał _____, to _____.

Uzupełnij luki w powyższych zdaniach. Na początek jednak pozwól, że wyjaśnimy, jak to zrobić. Wybierz jedną pozycję ze swojego inwentarza cierpienia. Może to być dowolny problem, ale najlepiej zacząć od pozycji znajdującej się wysoko na liście, połączonej z innymi problemami. Prawdopodobnie będzie to problem, który hamuje twoje życie w znacznym stopniu. Śmiało wpisz go w pierwsze wolne miejsce powyżej, ale na razie nie uzupełniaj dalszej części zdania.

Teraz pomyśl o tym, co byś zrobił, gdyby ten ból nagle zniknął. Celem tego ćwiczenia nie jest wskazanie, co byś zrobił w danym dniu, w którym twoje problemy przestałyby cię dręczyć. Nie chodzi o to, by świętować, mówiąc: „Depresja minęła, jadę do Disneylandu!”, lecz o przemyślenie, w jaki sposób zmieniłby się bieg twojego życia, gdyby zniknęła ciągła walka z bólem emocjonalnym. Nie martw się, jeśli uznasz, że nie jesteś do końca pewny, czy dobrze to rozumiesz. W dalszej części książki poświęcimy dużo więcej miejsca na pracę nad tymi zagadnieniami. Teraz wystarczy, że zdasz się na intuicję.

Gdzieś w głębi duszy z pewnością skrywasz sprawy, które są dla ciebie naprawdę istotne. Skoncentruj się właśnie na nich.

Oto trzy przykłady dające wyobrażenie tego, co mamy na myśli:

- Gdyby **gniew** nie był dla mnie takim problemem, to **nawiązywałbym bliższe relacje**.
- Gdyby **stres** nie był dla mnie takim problemem, to **bardziej poświęciłbym się swojej karierze i postarał się znaleźć pracę, o której zawsze marzyłem**.
- Gdyby **lęk** nie był dla mnie takim problemem, to **więcej bym podróżował i pełniej uczestniczył w życiu**.

Teraz wróć do ćwiczenia i wypełnij lukę, wpisując, co byś zrobił, gdyby twój ból zniknął. Bądź szczery wobec siebie i pomyśl o tym, czego naprawdę pragniesz. Pomyśl o tym, co ma dla ciebie wartość. Pomyśl o tym, co nadaje twojemu życiu sens.

Teraz zrób to ćwiczenie jeszcze raz, ale skup się na innym obszarze cierpienia (choć na pewno nie zaszkodziłoby przepracować wszystkich pozycji z twojego inwentarza). Tym razem wybierz problem, który wydaje się wpływać na inny obszar twojego życia niż ten poprzednio wybrany (nawet jeśli sądzisz, że nie różnią się one między sobą tak, jak początkowo ci się zdawało).

Gdyby _____ nie był dla mnie takim problemem, to _____. Gdybym nie miał _____, to _____.

Problem z bólem: powtórka

Właśnie odkryłeś, że wszystkie problemy pochodzą z dwóch źródeł bólu. Nie chodzi bowiem tylko o to, że lęk, depresja czy niepokój same w sobie sprawiają ból, ale także o to, że twój ból nie pozwala ci żyć tak, jak chcesz. Są czynności, w które chętnie byś się zaangażował, gdyby nie ból i jego wpływ na twoje życie.

Problem, który opisałeś w ćwiczeniu 1.2, odnosi się do **bólu obecności** (problemy, które są obecne w twoim życiu i wolałbyś, żeby się skończyły). Przykładem tego typu bólu może być lęk społeczny. Lęk, jaki odczuwasz w sytuacjach towarzyskich, ma charakter rzeczywisty i jest obecny w chwili, w której go odczuwasz. Prawdopodobnie chciałbyś, żeby się

skończył. On jednak nie ustępuje, pomimo twoich usilnych starań, aby go przezwyciężyć. Jest to ból obecności.

Działania, w które chciałbyś się zaangażować, gdyby sprawy przybrały inny obrót, wiążą się z innym rodzajem bólu: określa się go jako **ból braku**. Jako przykład także posłuży fobia społeczna. Być może cierpiący na nią człowiek wysoko ceni kontakty z ludźmi, ale strach powstrzymuje go przed nawiązywaniem istotnych relacji. Kontakty z innymi, których tak pragnie, są dlań nieosiągalne. To ból braku. Z jednego bólu wyrasta drugi, z jednego cierpienia – inne. Musisz zatem nie tylko radzić sobie z bezpośrednim bólem swoich myśli, uczuć i dolegliwości fizycznych, ale również zmagać się z bólem spowodowanym tym, że inny ból uniemożliwia ci przeżywanie takiego życia, jakiego pragniesz.

Sprawdź, czy następujące zdanie jest trafne w stosunku do ciebie: „Ogólnie, im bardziej staram się żyć tak, by odpędzić od siebie ból obecności, tym więcej odczuwam bólu, zwłaszcza w postaci bólu braku". Jak pamiętasz, poprosiliśmy cię o szczerość i otwartość w kwestii własnych doświadczeń. Nawet jeśli wydaje się nielogiczne, że tak rzeczywiście jest, to przyjrzyj się dobrze temu zdaniu i sprawdź, czy nie jest ono prawdziwe. Podczas gdy bardziej skupiałeś się na wyeliminowaniu bólu obecności, intensywniej odczuwałeś ból braku. Jeśli tak się zdarzyło, to prawdopodobnie może ci się zdawać, że życie wokół ciebie zaczyna się zacieśniać. Być może masz poczucie, że znalazłeś się w pułapce. Jeśli tak, to pamiętaj, że trzymasz w ręku książkę, która pomaga znaleźć drogę wyjścia, ponieważ istnieje alternatywa dla życia w pułapce.

Życie pełnią życia: alternatywa

Często przywiązujemy się do naszego bólu i zaczynamy oceniać swoje życie pod kątem tego, jak się czujemy, a nie tego, co robimy. Poniekąd sami stajemy się własnym bólem. W odpowiedziach, jakich udzieliłeś w ćwiczeniach 1.1 i 1.2, tkwią zalążki życia innego rodzaju: takiego, w którym to, co robisz, nie jest związane ani z bólem, ani z unikaniem bólu – takiego, jakim naprawdę chciałbyś żyć.

Ta książka nie traktuje o rozwiązywaniu problemów w sposób tradycyjny, lecz raczej o zmianie kierunku swojego życia, tak by bardziej opierało się ono na tym, co cenisz. Ponadto pomaga przerwać niepotrzebne wzmacnianie bólu. Kiedy to nastąpi, problemy, z którymi się zmagasz, zaczną zanikać. Twoje życie stanie się bardziej otwarte, elastyczne i bogate oraz nabierze większego sensu.

Prosimy cię, byś dopuścił możliwość, że życie, jakie cenisz, stanie się twoim przewodnikiem podczas lektury kolejnych rozdziałów tej książki i wykonywania dalszych ćwiczeń. Nie nakłaniamy cię, byś natychmiast, już od tej chwili, rozpoczął inne życie. Jest jeszcze wiele do zrobienia. Nie są to sprawy łatwe, ponieważ nadal będziesz napotykać pułapki zastawiane przez twój umysł.

W pracy nad terapią akceptacji i zaangażowania rozwinęliśmy wiele procesów mających na celu rozbrojenie kłopotliwych pułapek i ominięcie ślepych zaułków, na które mogą natknąć się osoby próbujące poprawić jakość swojego życia. Stopniowo, krok po kroku, będziemy cię prowadzić przez te procesy, aby twoje życie stało się pełne wigoru, wartościowe i sensowne.

Jeśli jesteś gotów, to zaczynamy.

Rozdział 2

Dlaczego język skazuje nas na cierpienie[2]

Czym jest ludzki umysł? Czym różnimy się od ptaków fruwających za oknami naszych domów? Dlaczego tyle w nas cierpienia? Tego rodzaju pytania nurtowały ludzkość od niepamiętnych czasów. Mamy pewne propozycje odpowiedzi, ściśle związane z procesem, który będziesz przechodzić w trakcie pracy z tą książką.

Istota języka

Jak wspomnieliśmy we *Wprowadzeniu*, ACT opiera się na teorii ram relacyjnych (RFT; Hayes, Barnes-Holmes i Roche, 2001). Zgodnie z podstawowym założeniem tej koncepcji zachowanie człowieka regulowane jest głównie poprzez sieci wzajemnych relacji, zwane ramami relacyjnymi. Tworzą one rdzeń języka i poznania człowieka, pozwalając nam uczyć się bez konieczności bezpośredniego doświadczania. Na przykład kot nie dotknie gorącego pieca po raz drugi, ale żeby uzyskać odpowiednią wskazówkę, musi go dotknąć przynajmniej raz. Dziecko nie musi jednak dotykać gorącego pieca, by werbalnie się dowiedzieć, że może on parzyć. W świecie zewnętrznym umiejętność ta jest narzędziem, z którym trudno cokolwiek porównać. Jeśli jednak chodzi o nasze życie wewnętrzne, reguły werbalne mogą nas ograniczać w sposób fundamentalny.

Ponad dwadzieścia lat temu wyruszyliśmy w podróż mającą na celu odkrycie podstawowych funkcji myślenia. Dzisiaj uważamy, że udało nam się wyizolować jego niektóre kluczowe elementy. Być może tak śmiałe stwierdzenie jest ryzykowne, ale wierzymy, że odkryliśmy to, co jest istotą ludzkiego umysłu. Ludzie myślą w sposób relacyjny, a inne istoty najwyraźniej nie. W tym rozdziale szczegółowo wyjaśnimy, co to znaczy, jednak ogólnie można powiedzieć, że ludzie są w stanie dowolnie odnosić przedmioty w swoim otoczeniu, myśli, uczucia, skłonności behawioralne, działania (w zasadzie cokolwiek) do innych przedmiotów, myśli czy uczuć (w zasadzie do czegokolwiek) w niemal każdy możliwy sposób (np. jako takie same, podobne, lepsze, sprzeczne, stanowiące część, przyczynę).

Cecha ta ma istotne znaczenie dla sposobu, w jaki funkcjonuje umysł człowieka, ponieważ stanowi ona nasz główny ewolucyjny atut, dzięki któremu gatunek ludzki pełni dominującą rolę w królestwie zwierząt. Zdolność myślenia relacyjnego pozwala nam świadomie analizować nasze środowisko, tworzyć narzędzia, rozpalić ognisko, tworzyć sztukę, konstruować komputery, a także wypełniać zeznanie podatkowe. Jednocześnie ta umiejętność jest źródłem naszego cierpienia.

Ta idea nie jest nowa

W wielu przypadkach słowa opisujące język niegdyś stanowiły metafory, a ich etymologia skupia się na ich rdzeniu relacyjnym. Jedno ze słów wspomnianych w poprzednim rozdziale, mianowicie wyraz „symbol”, pochodzi od starożytnego greckiego rdzenia *-bol*, który oznaczał „rzucać”. Dzięki cząstce *sym-* (oznaczającej „taki sam”) wyraz „symbol” to dosłownie „funkcjonujący jako taki sam”. Gdy nasz umysł podrzuca nam jakieś słowa, wydają się one takie same jak rzeczy, do których się odnoszą. Obrazu dopełnia etymologia słowa *refer* (z ang. „odnosić się”). W rozdziale 1 pisaliśmy o rdzeniu *ferre*, wyjaśniając etymologię wyrazu „cierpienie” (ang. *suffer*). *Ferre* oznacza „przenosić” (stąd angielskie słowo *ferry* – prom), a przedrostek *re-* oznacza „ponownie”. Zatem „odnosić” (ang. *to refer*) oznacza „przenosić coś ponownie”.

Ten wczesny, zdroworozsądkowy sposób pojmowania jest spójny z wynikami naszych badań nad naturą myślenia. W trakcie procesu

myślenia ludzie arbitralnie odnoszą wydarzenia do siebie. Symbole „przenoszą ponownie” przedmioty i zdarzenia, ponieważ dotyczą tych wydarzeń jako „takich samych”. Symbole te wchodzą w rozległą sieć relacyjną, którą umysł generuje i rozbudowuje w ciągu naszego życia. Poniżej znajduje się krótka lista ram relacyjnych. Nie jest ona wyczerpująca. Taka lista mogłaby wypełnić wiele stron, ale nie jest to istotne dla zrozumienia tych elementów teorii ram relacyjnych, które są niezbędne do pracy, jakiej mamy zamiar się podjąć.

Ramy relacyjne:

- ramy koordynacyjne („taki sam jak”, „podobny”, „zbliżony”);
- ramy czasowe i przyczynowe („przed i po”, „jeśli – to” „z powodu”, „wynikający z”);
- ramy porównawcze i ewaluacyjne (cała rodzina relacji, np. „lepszy niż”, „większy niż”, „szybszy niż”, „ładniejszy od”);
- ramy deiktyczne (odnoszące się do perspektywy osoby mówiącej, np. „ja – ty”, „tu – tam”);
- ramy przestrzenne („blisko – daleko”).

Gdy mówimy o umyśle, mamy na myśli ten właśnie repertuar – zestaw wyuczonych relacji, które mogą być zastosowane według twojego widzimisię do czegokolwiek tylko zechcesz.

Ćwiczenie 2.1.

Odnieś cokolwiek do czegokolwiek innego

Stosunkowo łatwo można wykazać, że ludzie nieustannie tworzą arbitralne odniesienia. Aby się o tym przekonać, wykonaj następujące czynności:

- Zapisz konkretny rzeczownik (określenie dowolnego przedmiotu lub zwierzęcia): _____
- Następnie zapisz inny konkretny rzeczownik: _____

Teraz spróbuj odpowiedzieć na pytanie: w czym pierwsza rzecz przypomina drugą? Gdy znajdziesz już właściwą odpowiedź, przejdź do następnego pytania: w czym ta pierwsza rzecz jest lepsza od drugiej? Jeśli masz już

odpowiedź, przejdź do kolejnego pytania: w jaki sposób ta druga rzecz wywodzi się z pierwszej? Znalezienie odpowiedzi na ostatnie pytanie może już nie być takie proste, jednak nie rezygnuj. Odpowiedź w końcu przyjdzie ci do głowy.

Ostatnie pytanie być może było najtrudniejsze, ale jeśli nie zrezygnujesz, zawsze znajdziesz odpowiedź. Zauważ, że dobre odpowiedzi wydają się na swój sposób prawdziwe. Oznacza to, że dostrzeżony związek wydaje się rzeczywiście uzasadniony przez charakter zestawionych ze sobą przedmiotów (czyli często ich relacje wcale nie mają arbitralnego charakteru).

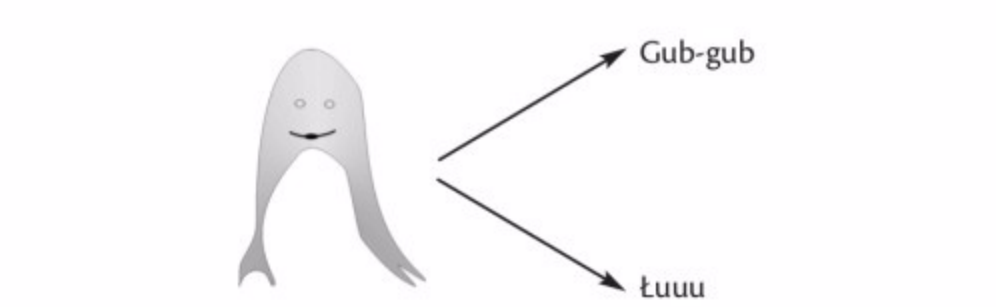
Ćwiczenie 2.1 pokazuje, że umysł jest w stanie odnosić do siebie dowolne przedmioty – w absolutnie dowolny sposób. Z technicznego punktu widzenia sugeruje ono, że reagowanie relacyjne daje się arbitralnie zastosować. Fakt ten trudno zauważyć, ponieważ umysł uzasadnia te relacje za pomocą cech, które wyodrębnia z powiązanych ze sobą faktów. Jak udało ci się zauważyć dzięki temu niezbyt poważnemu ćwiczeniu, nie do końca musi to być prawda. W rzeczywistości nie jest tak, że dowolna rzecz faktycznie może wywodzić się od czegokolwiek innego. Jednak twój umysł zawsze potrafi znaleźć uzasadnienie dla tej czy innej relacji (wiedzę tę wykorzystamy podczas analizy opowieści twojego życia w rozdziale 7).

Nawet niemowlęta to potrafią

Już bardzo małe dzieci całkiem naturalnie wykorzystują te zestawy relacyjne, a młode osobniki spoza naszego gatunku zapewne nie. W tym zakresie nawet „przyuczone do języka” szympansy nie przejdą testu, który z łatwością zaliczy ludzkie niemowlę (Dugdale i Lowe, 2000). Wyobraźmy sobie przykładową sytuację: dziecko się dowiaduje, jak nazywa się pewne wyimaginowane zwierzę i jakie wydaje ono dźwięki. Możemy pokazać mu rysunek z jakimś stworem i powiedzieć: „To jest gub-gub. Czy potrafisz powiedzieć »gub-gub«?”. Gdy dziecko opanuje tę umiejętność, możemy pokazać mu ten sam obraz i powiedzieć: „On robi »łuuu«. Potrafisz powiedzieć »łuuu«?”.

W tym przykładzie można dostrzec trzy elementy sieci relacyjnej: obraz, nazwę zwierzęcia, które on przedstawia (gub-gub), oraz dźwięk, który

wydaje to zwierzę (łuuu). Relacje pomiędzy fikcyjnym stworzeniem, dźwiękiem, jaki wydaje, a obrazem można odwzorować na zasadzie trójkąta (zob. rycina 2.1). Na tym etapie nauczyliśmy dziecko tylko dwóch relacji: pomiędzy obrazem a nazwą stworzenia oraz pomiędzy obrazem a dźwiękiem, jaki ono wydaje.



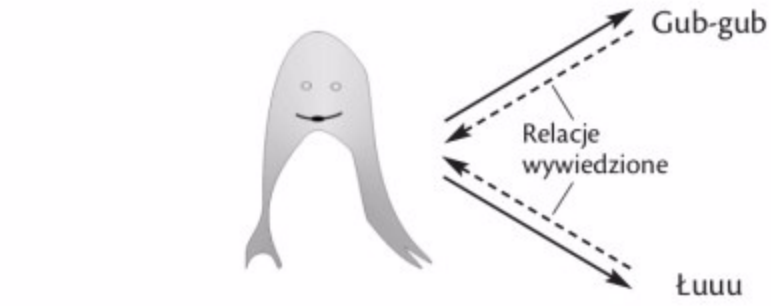
Rycina 2.1. Gub-gub oraz związane z nim bezpośrednio nazwa i dźwięk
Źródło: opracowanie własne.

Każdy złożony organizm, a wśród nich niemowlęta zarówno ludzi, jak i szympansów, potrafi się tego nauczyć. Jednocześnie jednak w tym momencie ludzie zaczynają się różnić od innych zwierząt. W wieku od czternastu do szesnastu miesięcy (czasem nawet wcześniej, naukowcy wciąż próbują dokładnie ustalić, kiedy uaktywnia się ta umiejętność) dziecko jest w stanie odwrócić kierunek poznanej relacji. Kiedy przedstawimy mu zbiór obrazków wymyślonych stworzeń i zapytamy: „Które z nich to gub-gub?”, ono wskaże obrazek tego stworzenia, które nauczyło się określać nazwą „gub-gub”, nie zaś innego, którego nazwę również poznało. Dzieci potrafią to zrobić bez dodatkowego treningu. Zdają sobie sprawę nie tylko z tego, że obraz odnosi się do słowa „gub-gub”, ale też że słowo „gub-gub” odnosi się do obrazu.

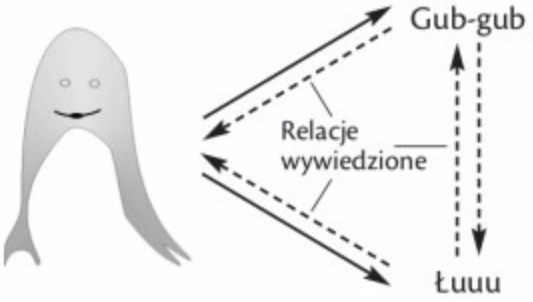
Wydaje się to tak oczywiste, że aż zupełnie nieistotne. Jednak badania sugerują, że proces ten stanowi sedno nie tylko tego, jak ludzie myślą, ale również tego, dlaczego cierpią (omówimy to dalej). Ta zdolność odwrócenia relacji dotyczy także związku pomiędzy obrazem a dźwiękiem, jaki stworzenie wydaje. Jeśli spytasz dziecko: „Kto robi »łuuu«?”, ponownie wskaże ono obrazek gub-guba, a nie rysunek innego stworzenia.

W tym momencie z dwóch wyuczonych relacji udało się już rozwinąć cztery. Przedstawiają się one następująco: obraz do słowa „gub-gub”, słowo „gub-gub” do obrazu, obraz do dźwięku „łuuu”, a dźwięk „łuuu” do obrazu (zob. rycina 2.2).

Następnie, od około dwudziestego drugiego do dwudziestego siódmego miesiąca życia (Lipkens, Hayes i Hayes, 1993), dziecko nauczy się łączyć wszystkie te zwrotne relacje. Kiedy zapytamy je: „Co mówi gub-gub?”, ono odpowie: „łuuu”. Kiedy zapytamy: „Kto mówi: »łuuu«?”, padnie odpowiedź: „Gub-gub”. Zauważmy, że dziecko nie tylko zachowało poprzednie cztery relacje, które już omówiliśmy, ale także stworzyło dwie nowe, które wcześniej nie zostały w ogóle przećwiczone. Widziało ono obrazek, gdy uczyliśmy je, że to jest gub-gub oraz że fikcyjna istota z obrazka wydaje dźwięk „łuuu”. Nigdy bezpośrednio nie nauczyliśmy go żadnej relacji między słowem „gub-gub” a dźwiękiem „łuuu”. Niemniej jednak dziecko potrafi wywieść zależności pomiędzy tymi elementami sieci relacyjnej. Teraz trójkąt jest domknięty. Na podstawie dwóch przećwiczonych relacji udało się ich stworzyć aż sześć (zob. rycina 2.3).



Rycina 2.2. Rozbudowanie sieci relacyjnej
Źródło: opracowanie własne.



Rycina 2.3. Gub-guby robią „łuuu”: sieć relacyjna zostaje zamknięta
Źródło: opracowanie własne.

Jeżeli jeden z tych elementów zostanie skojarzony z czymś przerażającym lub miłym, wszystkie inne elementy wchodzące z nim w relacje mogą stać się albo przerażające, albo przyjemne. Na przykład jeśli dziecko zostanie przypadkowo ukłute agrafką podczas wypowiadania „łuuu”, to może zacząć płakać już na samo wspomnienie nazwy „gub-gub” bądź na widok obrazka z tą istotą. Natomiast gdy dziecko dostanie cukierek, słysząc dźwięk „łuuu”, to może zacząć oczekiwać smakołyku za każdym razem, kiedy usłyszy ten dźwięk.

Do tej pory rozważaliśmy relacje podobieństwa. Po ponad ćwierćwieczu badań nadal brak porozumienia w kwestii tego, czy przy dostatecznej dawce treningu przedstawiciele innych gatunków byliby w stanie stworzyć relacje podobieństwa i zastosować je do dowolnych zjawisk (Hayes i Barnes-Holmes, 2004). W trakcie dorastania ludzie poznają również inne typy relacji, odzwierciedlające różne rodzaje ram relacyjnych wymienionych wcześniej w tym rozdziale, takie jak ramy porównania czy przyczynowości. Sposób tworzenia tych ram przez człowieka stanowił główny przedmiot wielu badań w zakresie teorii ram relacyjnych. Aktualna wiedza jest na tyle obszerna, że możemy uczyć dzieci zestawów relacji, których same jeszcze nie nabyły (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes i Smeets, 2004). Dla naszych obecnych celów najważniejszy jest jednak fakt, że ludzie korzystają z tego rodzaju myślenia relacyjnego w sposób naturalny, to bowiem całkowicie zmienia świat, w którym żyjemy.

Wszystkie poznane relacje są podobne do trójkąta przedstawionego na rycinie 2.2, lecz każda poszczególna relacja, a w związku z tym także każda

poszczególna sieć relacji, jest inna. Na przykład dziecko, które potrafi rozpoznawać przeciwieństwa i nauczyło się, że *cold* jest przeciwieństwem „gorącego”, a także przeciwieństwem *hot*, bez konieczności dalszego szkolenia rozpozna również relacje odwrotne (np. że *hot* jest przeciwieństwem „zimnego”) i zdoła powiązać ze sobą określone terminy (czyli że wyrazy *hot* oraz „gorące” znaczą to samo, a nie co innego). Jeśli to samo dziecko oparzy się „gorącą” wodą, może zacząć unikać wody *hot*, ale nie będzie unikać wody „zimnej”.

To jest właśnie jeden z powodów, dla których nawet piękne zachody słońca mogą nie być bezpieczne dla ludzi pogrążonych w bólu, o czym wspomnieliśmy w rozdziale 1. Jeśli określenie „szczęśliwy” jest przeciwieństwem określenia „smutny”, to nawet poczucie szczęścia może przypominać człowiekowi o odczuwaniu smutku. Oba określenia są ze sobą powiązane. Prawdopodobnie jest to także jeden z powodów, dla których całkowite odprężenie może wywołać napad paniki (Schwartz i Schwartz, 2003). Psy nie wiedzą, jak się zrelaksować, ale ludzie – tak.

Zalety naszych zdolności językowych

Zdolność do wywodzenia opisanego typu relacji liczy prawdopodobnie około 75000–100000 lat, a jej bardziej wyrafinowanych form – znacznie mniej. Pojawienie się języka pisanego stanowiło prawdziwy przełom, jeśli chodzi o zdolność tworzenia za jego pomocą relacji pomiędzy zdarzeniami, co trwa nie dłużej niż zaledwie 5000–10000 lat (w zależności od tego, co przyjmiemy za symbol pisany). W porównaniu do standardów zwierzęcych ludzie są słabymi, wolno poruszającymi się stworzeniami. Nie mamy siły goryla, zębów tygrysa, szybkości geparda czy jadu węża. Niemniej jednak w ciągu ostatnich 10000 lat zdołaliśmy zawładnąć planetą. Dlaczego tak się stało? Sądzimy, że odpowiedź na to pytanie tkwi właśnie w ramach relacyjnych.

Wykonamy teraz ciekawe ćwiczenie, które pomoże zilustrować ten wniosek.

Ćwiczenie 2.2.

Wkręt, szczoteczka do zębów i zapalniczka

Spróbuj rozważyć opisany poniżej prosty problem. Uważnie obserwuj, co robi w tej sprawie twój umysł.
W desce tkwi wkręt z prostym nacięciem, a ty chcesz go z niej wydobyć. Możesz do tego użyć tylko zwykłej szczoteczki do zębów i zapalniczki. Co zrobisz? Zastanów się chwilę i zapisz swoje pomysły, nawet jeśli są to tylko strzępki myśli.

_____

_____

_____

Jeśli nic nie przychodzi ci do głowy, pamiętaj, że szczoteczka jest plastikowa (uważnie obserwuj, co w tej chwili dzieje się w twoim umyśle, i zapisz swoje myśli, nawet jeśli są one fragmentaryczne).

_____

_____

_____

Jeśli dalej nic nie przychodzi ci do głowy, pamiętaj, że tworzywo sztuczne jest pochodną ropy naftowej. Teraz zapisz wszelkie swoje myśli, nawet jeśli są one fragmentaryczne.

_____

_____

_____

Jeśli nadal nic skutecznego nie przychodzi ci do głowy, pamiętaj, że tworzywo sztuczne może się stopić (uważnie obserwuj to, co teraz robi twój umysł).

_____

_____

_____

Jeśli nic nie przychodzi ci do głowy, pamiętaj, że po rozpuszczeniu plastik staje się giętki. Teraz zapisz wszelkie myśli, jakie wywołuje w twojej głowie ten fakt.

_____

_____

_____

Jeśli wciąż nic nie przychodzi ci do głowy, pamiętaj, że miękki plastik może przybierać różne kształty (uważnie obserwuj, co robi teraz twój umysł).

_____

_____

_____

Jeśli nadal nic nie przychodzi ci do głowy, pamiętaj, że stopiony plastik po schłodzeniu twardnieje. Teraz zapisz swoje pomysły na odkręcenie wkrętu przy użyciu szczoteczki i zapalniczki.

_____

_____

_____

W jaki sposób pożyteczne umiejętności mogą stać się przyczyną cierpienia

Mamy nadzieję, że teraz jesteś już w stanie usunąć wkręt, oczywiście jeśli nie jest on zbyt mocno wkręcony, a stopiony plastik zachował swoją wytrzymałość. (Prawdopodobnie stopiłbyś plastik, ogrzewając koniec szczoteczki zapalniczką, i wypełnił nim nacięcie wkrętu, gdy plastik jeszcze był plastyczny. Następnie odczekałbyś, aż tworzywo wystygnie i stwardnieje). Teraz spójrz na to, co wymyśliłeś i zapisałeś.

Sprawdź, czy twoje pomysły miały następujące cechy: nazwałeś przedmioty i dostrzegłeś ich właściwości, opisałeś relacje czasowe (zorientowane na czas) i warunkowe („Jeśli zrobiłbym tak, to…”), a także oceniłeś lub porównałeś spodziewane rezultaty. Czy zdarzyło ci się dosłownie zobrazować swoje pomysły? Czy widziałeś oczami wyobraźni szczoteczkę lub topienie końcówki jej uchwytu?

Wykonując to ćwiczenie, zademonstrowałeś główną przyczynę, dla której ludzie stali się – na dobre i na złe – dominującym gatunkiem na naszej planecie. Do werbalnego rozwiązywania problemów niezbędne są następujące relacje:

- zdarzenia (obiekty) i ich cechy;
- czas i/lub zależności;

■ ocena.

Dzięki tym trzem zestawom prostych relacji werbalnych możemy myśleć o przyszłości, planować oraz oceniać i porównywać wyniki. Niestety również dzięki tym trzem zestawom (nie zaś wynikom dziesiątek innych dodatkowych relacji, jakie oferuje język) jesteśmy podatni na doświadczanie cierpienia psychicznego. Ponieważ dysponujemy nazwami zdarzeń i ich cechami, możemy lepiej przechowywać je w pamięci i roztrząsać. Na przykład ktoś może sobie przypomnieć i opisać minione traumatyczne przeżycia, a następnie zacząć szlochać na ich wspomnienie. Ktoś inny może obawiać się noży, ponieważ wie, że mogą one ciąć i skaleczyć (nawet jeśli nigdy tego nie widział ani nie doświadczył).

Dzięki relacjom „jeśl – to” bądź relacjom czasowym możliwe jest przewidywanie niefortunnych zdarzeń, które mogą nigdy nie nastąpić. Możemy się obawiać, że ból lub depresja powrócą w przyszłości, czy uświadomiwszy sobie nieuchronność śmierci, zamartwiać się i snuć wyobrażenia tego faktu. W wyniku tych symbolicznych relacji czasowych większość ludzi żyje raczej w zapamiętanej werbalnie przeszłości lub werbalnie wyobrażonej przyszłości niż w chwili obecnej.

Z kolei dzięki relacjom porównania i oceny możliwe jest porównywanie się do ideału i wyciągnięcie wniosku, że czegoś nam brakuje, chociaż w rzeczywistości funkcjonujemy całkiem dobrze. Możemy myśleć, że jesteśmy o wiele gorsi lub (co może być równie fatalne) o wiele lepsi od innych. Możemy obawiać się negatywnej oceny ze strony innych ludzi, nawet jeśli nigdy czegoś takiego nie doświadczyliśmy. W rezultacie możemy doświadczyć społecznego wycofania.

Procesy te są dość prymitywne. Wyobraź sobie sześcioletnie dziecko, a następnie przeczytaj poniższą smutną wzmiankę z gazety.

> *Miejscowość Dania na Florydzie, 16 czerwca (relacja Associated Press): sześcioletnia dziewczynka zginęła, rzucając się pod pociąg, oznajmiwszy wcześniej swojemu rodzeństwu, że chce być z mamą. Władze poinformowały, że matka dziewczynki była śmiertelnie chora* (*New York Times*, 1993).

Nie odnotowuje się przypadków samobójstw wśród dwulatków, ale dzieci starszych o kilka lat – owszem. Kilkulatki są już w stanie myśleć o przyszłości i ocenić to, co sobie wyobrażają, potrafią też wyobrażać sobie, że będzie lepiej, jeśli przestaną żyć. Skoro sześciolatka jest zdolna wejść na tory kolejowe po to, by połączyć się ze swoją mamą w niebie, to osoba taka jak ty ma wszelkie potrzebne narzędzia poznawcze, by się zadręczać.

Do tego właśnie zmierzamy: ludzie cierpią po części dlatego, że posiadają umiejętności werbalne. Problem tkwi w tym, że owe umiejętności będące przyczyną nieszczęścia są zbyt przydatne i istotne dla funkcjonowania człowieka, aby kiedykolwiek przestać działać. Oznacza to, że cierpienie jest nieuniknionym elementem naszego losu, przynajmniej dopóty, dopóki nie dowiemy się, jak lepiej wykorzystać zdolności oferowane nam przez język.

Dlaczego język prowadzi do cierpienia

Przystępując do rozwiązywania problemu, zazwyczaj gdy coś nam się nie podoba, staramy się dowiedzieć, jak się tego pozbyć, oraz podejmujemy konkretne działania, aby osiągnąć ten cel. Jeśli nie podoba nam się kurz na podłodze, wyciągamy odkurzacz. Jeśli nie podoba nam się nieszczelny dach, idziemy go naprawić. Podejście człowieka do rozwiązywania problemów można streścić w zdaniu: „Jeśli coś ci nie odpowiada, dowiedz się, jak się tego pozbyć, a potem się tego pozbądź”. Do tego właśnie przydają się opisane wcześniej procesy językowe i poznawcze. Jeżeli jednak stosujemy tę samą strategię wobec naszego wewnętrznego cierpienia, często obraca się ona przeciwko nam.

Tłumienie myśli

Załóżmy, że dręczy cię jakaś myśl i chcesz zastosować wobec niej werbalne strategie rozwiązywania problemów. Na przykład gdy ta myśl się pojawia, podejmujesz wysiłki, by przestać o niej myśleć. Istnieje obszerna literatura na temat tego, co może się zdarzyć na skutek takiego działania. Harvardzki psycholog Dan M. Wegner (1994) wykazał, że częstotliwość pojawiania się

myśli, której staramy się uniknąć, może tymczasowo spaść, ale wkrótce myśl ta zacznie się pojawiać jeszcze częściej niż przedtem. Jeszcze bardziej staje się ona centrum myślenia danej osoby, dodatkowo zwiększając prawdopodobieństwo wywołania określonych reakcji. Tłumienie myśli tylko pogarsza sytuację.

Ćwiczenie 2.3.

Żółty fiat

W tym ćwiczeniu spróbujemy się przekonać, czy tłumienie myśli może okazać się skuteczne.

1. Wyobraź sobie jaskrawożółtego fiata. Ile razy w ciągu ostatnich kilku dni pomyślałeś o jaskrawożółtym fiacie? Zanotuj odpowiedź: _____.
2. Teraz wyciągnij zegarek i postaraj się przez kilka minut (najlepiej 5) ani razu nie dopuścić myśli o jaskrawożółtym fiacie. Naprawdę się postaraj. Powróć do ćwiczenia, kiedy skończysz.
3. Zanotuj, ile razy w ciągu ostatnich kilku minut, nawet jeśli zdarzyło się to przelotnie, pomyślałeś o jaskrawożółtym fiacie, chociaż usilnie próbowałeś o nim nie myśleć: _____.
4. Teraz wyciągnij zegarek i poświęć kilka minut (najlepiej 5) na myślenie o czymkolwiek, co przyjdzie ci do głowy. Powróć do ćwiczenia, gdy skończysz.
5. Zanotuj, ile razy w ciągu ostatnich kilku minut pomyślałeś – choćby przelotnie – o jaskrawożółtym fiacie, chociaż mogłeś rozmyślać o dowolnych sprawach: _____.

Jeśli jesteś podobny do większości ludzi, częstotliwość myślenia o jaskrawożółtym fiacie rosła z czasem. Być może udało ci się wyprzeć tę myśl, gdy starałeś się ją bezpośrednio stłumić, ale z czasem i to zawodziło, a ona pojawiała się częściej. Nawet gdy udało się ją stłumić choć na chwilę, po pewnym czasie nie byłeś już w stanie tego robić. W takiej sytuacji częstotliwość pojawiania się danej myśli radykalnie wzrasta, i to wcale nie dlatego, że wspomniano o żółtym fiacie. W kontrolowanych badaniach, podczas których uczestnikom opowiedziano o fiacie, ale nie polecono im tłumić myślenia o nim, częstotliwość pojawiania się tej myśli wcale nie wzrosła.

Kiedy starasz się o czymś nie myśleć, możesz stworzyć następującą regułę słowną: „Nie myśl o *x*”. Reguła zawiera *x*, więc będzie ona raczej wywoływać *x*, tak jak nazwa „gub-gub” będzie przywoływać obraz wyimaginowanego zwierzęcia. Gdy zatem tłumimy nasze myśli, nie tylko musimy myśleć o czymś innym, ale także powstrzymywać się od myślenia o tym, dlaczego to robimy. Jeśli będziemy sprawdzać, czy nasze wysiłki przynoszą jakikolwiek rezultat, przypomnimy sobie to, o czym staramy się nie myśleć, i właśnie o tym pomyślimy. Niepokojąca myśl będzie zatem pojawiała się coraz częściej.

Jeśli dręczą cię obsesyjne myśli i zmartwienia, to ten mechanizm jest ci chyba aż nadto dobrze znany. Badania wykazały (Purdon i Clark, 1993), że zdecydowana większość ludzi wolnych od obsesji również miewa, od czasu do czasu, dziwne natrętne myśli, tak jak ludzie dotknięci obsesją. W czym leży różnica? Częściowo w tym, że osoby obarczone obsesyjnymi myślami wkładają więcej wysiłku w to, by te myśli od siebie odepchnąć. Jeśli zwykłych ludzi poprosi się o odrzucenie niektórych myśli, oni również zaczynają odczuwać większy niepokój z powodu swoich negatywnych myśli (Marcks i Woods, 2005).

Spróbuj ponownie wykonać to samo ćwiczenie, wykorzystując tym razem jedną z myśli, które przyczyniają się do twojego cierpienia.

Ćwiczenie 2.4.

Nie myśl o swoich myślach

Wszelkie problemy psychiczne zostają złączone z naszymi myślami, jeśli więc toczysz psychiczne zmagania, prawdopodobnie również doświadczasz powracających myśli, które powodują twój ból. Na przykład jeżeli cierpisz z powodu depresji, być może trapi cię następująca myśl: „Jestem bezwartościowy i nikt mnie nie kocha” lub „Kiedy skończy się moja depresja?”. Jeśli cierpisz z powodu uogólnionych zaburzeń lękowych, być może nachodzi cię myśl: „Czujność jest jedynym sposobem, by zapewnić sobie bezpieczeństwo”. Spróbuj wyizolować pojedynczą myśl, która przyczynia się do aktualnie odczuwanego cierpienia. Możesz wzorować się na przedstawionych wcześniej przykładach. Jeśli potrafisz, dokonaj dekonstrukcji swojej myśli, aż osiągnie formę krótkiego zdania lub prostej frazy. Wówczas wykonaj kolejne polecenia.

1. Zapisz myśl, która przyczynia się do twojego cierpienia.
   _____

2. Ile razy w ostatnim tygodniu nachodziła cię ta myśl? (Jeśli nie wiesz dokładnie, podaj przybliżoną liczbę).
   _____

3. Teraz sięgnij po zegarek i spróbuj ze wszystkich sił nie myśleć o tym przez kilka minut (najlepiej przez 5 minut). Po wszystkim wróć do ćwiczenia.
   _____

4. Zanotuj, ile razy naszła cię ta myśl, chociażby przelotnie, w czasie gdy starałeś się o niej nie myśleć.
   _____

5. Teraz daj sobie jeszcze 5 minut i myśl, o czym tylko chcesz. Po wszystkim wróć do ćwiczenia.

6. Ile razy naszła cię ta myśl, kiedy pozwoliłeś sobie myśleć o czymkolwiek? Śmiało. Zapisz swoją odpowiedź.
   _____

Co czułeś, gdy starałeś się stłumić swoją myśl? Czy stała się ona mniej uciążliwa, mniej nadrzędna, mniej sugestywna? A może wręcz przeciwnie – okazała się bardziej angażująca i ważniejsza, może pojawiała się jeszcze częściej? Jeżeli twoje odczucia odzwierciadlają raczej drugą sytuację niż pierwszą, to ćwiczenie pokazało ważną rzecz. Wynika z niego bowiem, że wszelkie próby pozbycia się myśli, których nie lubisz, mogą okazać się bezużyteczne, a nawet szkodliwe. W kontrolowanych badaniach nie zawsze obserwuje się takie samo działanie jak w przypadku dowolnych myśli, takich jak ta o żółtym fiacie. Może to wynikać z faktu, że dana osoba stara się stale tłumić istotne dla niej negatywne myśli, przez co paradoksalnie pojawiają się one dużo częściej.

To, co dotyczy myśli, dotyczy także emocji

Te same procesy dotyczą również emocji. Jeśli próbujesz pozbyć się złych odczuć, takich jak ból, wówczas nie tylko doświadczasz ich coraz

intensywniej, ale dodatkowo wydarzenia, które wcześniej były neutralne, stają się dla ciebie drażniące (Cioffi i Holloway, 1993). Każdy rodzic o tym wie. Jeśli dzieci cię drażnią, ponieważ za bardzo hałasują, a ty próbujesz to zignorować, hałas staje się coraz bardziej irytujący, co w ostateczności prowadzi do tego, że wybuchasz złością nawet z błahego powodu.

W ten sam sposób emocje łączą się z myślami. Badania wykazały, że kiedy tłumimy myśli w obecności określonej emocji, to w efekcie ta emocja wywołuje myśli, a strategie tłumienia zaczynają wywoływać zarówno myśl, jak i emocję (Wenzlaff i Wegner, 2000).

Załóżmy, że jesteś smutny i próbujesz nie myśleć o doświadczonej niedawno stracie, jaką była śmierć przyjaciela. Być może zechcesz posłuchać ulubionej muzyki, aby twój umysł uwolnił się od wspomnień o przyjacielu, którego nie będzie już w twoim życiu. Jaki będzie tego skutek? Gdy ogarnie cię smutek, prawdopodobnie częściej będzie cię nachodzić myśl o doznanej stracie, a ulubiona muzyka będzie cię zasmucać i przypominać ci o zmarłym przyjacielu. W pewnym sensie, próbując uniknąć odczuwania bólu, tylko go spotęgujesz.

Skłonności behawioralne i pułapka myśli

To samo dotyczy **skłonności behawioralnych**, czyli zachowań, które są zaprogramowane do takiego stopnia, że sama myśl o nich uruchamia łańcuch zdarzeń cielesnych i psychicznych predysponujących nas do zachowywania się w zaprogramowany sposób.

Każdy weekendowy gracz w golfa z pewnością zna frustrujące doświadczenie, gdy pod presją próbuje trafić do dołka. Podobny rezultat zaobserwowali naukowcy, którzy poprosili uczestników badania o utrzymanie pionu budowlanego (ciężarka na sznurku) nad miejscem oznaczonym na podłodze i niedopuszczenie, by się rozbujał, zwłaszcza w przód i w tył. Skutek? Ciężarek bujał się w przód i w tył, a nie na boki, po prostu dlatego, że myślenie o tym, by nie nadać mu takiego ruchu, aktywuje te partie mięśni, które wprawiają go w taki właśnie ruch (Wegner, Ansfield i Pilloff, 1998). Efekt ten przybiera na sile zwłaszcza wówczas, gdy działasz pod presją, kiedy najbardziej chcesz, żeby się nie pojawił.

Jeżeli cierpisz na lęk wysokości, kolejny efekt może być ci aż nadto znajomy. Spoglądając w dół z półki skalnej na dużej wysokości, niemal czujesz, że coś cię ciągnie, jakby jakaś niewidzialna siła powodowała, byś poczuł, że stoisz niestabilnie – dokładnie wtedy, gdy bardzo zależy ci na odwrotnej sytuacji. Uogólniając wszystko, co napisano w literaturze przedmiotu na temat tłumienia, można powiedzieć, że efekt ten prawdopodobnie wykracza poza ramy umysłu: strach uruchamia zarówno te wybrane mięśnie, które przesuwają cię w kierunku krawędzi, jak i te, które starają się ciebie od niej odsunąć. W rezultacie masz poczucie, że stoisz na niestabilnym gruncie.

Co robiłeś do tej pory

Jest bardzo prawdopodobne, że szukając sposobów zaradzenia przyczynom swojego cierpienia, wykorzystywałeś swój werbalny umysł, nastawiony na tryb rozwiązywania problemów. Skoro jednak sięgnąłeś po tę książkę, to zapewne twoje próby okazały się niezbyt skuteczne (inaczej po co byś po nią sięgał?). Techniki radzenia sobie, które wypracowałeś, aby zaleczyć lub zwalczyć nękający cię ból, należą niestety do zachowań opartych na języku, które przedstawione zostały we wcześniejszych ćwiczeniach, a których celem jest rozwiązanie problemów.

Przyjrzyjmy się temu nieco uważniej. Jakiego rodzaju działania podejmujesz, aby powstrzymać, zredukować lub opanować bolesne myśli, odczucia bądź reakcje cielesne albo im przeciwdziałać? Zastanów się, jakie rytuały uruchamiasz po to, by uchronić się przed odczuwaniem bólu. Niektóre z nich mogą być tak ekstremalne, jak nieustanne mycie rąk, jeśli cierpisz na zaburzenie obsesyjno-kompulsywne, inne zaś tak zwyczajne, jak włączanie wieczorem telewizora, aby stłumić rozdrażnienie, które targało tobą w drodze z pracy do domu. Twoje sposoby radzenia sobie mogą ograniczać się wyłącznie do zachowań psychicznych, takich jak tłumienie myśli lub racjonalizacja, bądź obejmować działania fizyczne, na przykład obsesyjne ćwiczenia sportowe, nałogowe palenie lub celowe samookaleczanie, mające pomóc w złagodzeniu bólu. Bez względu na to, jakich strategii używasz (wszyscy ludzie, w mniejszym lub większym

stopniu, robią niektóre z tych rzeczy), możesz im się przyjrzeć w ćwiczeniu 2.5.

Ćwiczenie 2.5.

Arkusz strategii radzenia sobie

Przyjrzyj się przedstawionemu w tabeli 2.1 arkuszowi strategii radzenia sobie, a następnie wróć do tego miejsca po wskazówki, jak z nim pracować. Najpierw w lewej kolumnie wypisz myśli lub uczucia, które przysparzają ci bólu. (Jeśli chcesz, możesz je zaczerpnąć ze sporządzonego w ćwiczeniu 1.1 inwentarza cierpienia. Możesz również wybrać coś zupełnie innego, jeśli aktualnie dręczy cię inna paląca myśl lub uczucie, którym chciałbyś się zająć).

Następnie w drugiej kolumnie zapisz jedną ze strategii, którą wykorzystujesz, aby poradzić sobie z daną bolesną myślą lub uczuciem. Gdy już to zrobisz, oceń tę taktykę w aspekcie czasowym. Najpierw odpowiedz na pytanie, na ile okazała się ona skuteczna w perspektywie krótkoterminowej, czy uzyskałeś dzięki niej natychmiastową ulgę (trzecia kolumna). Natomiast w czwartej kolumnie oceń swoją strategię pod względem skuteczności w perspektywie długoterminowej.

Zastanów się, w jakim stopniu twój ból jest spowodowany przez bolesne myśli czy odczucia. Czy podjęte przez ciebie zachowania zdołały go zredukować na przestrzeni czasu? Oceń swoje krótko- i długoterminowe strategie w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „całkowicie nieskuteczna”, a 5 – „niezwykle skuteczna”. W tym momencie prosimy cię wyłącznie o zanotowanie ocen. Temu, co one oznaczają, przyjrzymy się bardziej szczegółowo w dalszej części tego rozdziału.

Na przykład załóżmy, że w pierwszej kolumnie ktoś odnotuje następującą myśl: „Nie jestem pewien, czy warto żyć”. Strategią radzenia sobie może być pójście na piwo, obejrzenie meczu w telewizji i usiłowanie pozbycia się danej myśli. Krótkoterminowa skuteczność strategii oglądania telewizji może zostać oceniona na 4, lecz później owa myśl może powrócić ze zwiększoną siłą, zatem skuteczność długoterminowa może zostać oceniona na 1.

Tabela 2.1. Arkusz strategii radzenia sobie

Arkusz strategii radzenia sobie			
Bolesna myśl lub odczucie	**Strategia radzenia sobie**	**Skuteczność krótkoterminowa**	**Skuteczność długoterminowa**

Źródło: opracowanie własne.

Dziennik strategii radzenia sobie

Jeśli nie jesteś pewny, jakie strategie radzenia sobie z problemem stosowałeś, na początek wskazane będzie zebranie tych informacji w formie dziennika. Możesz skopiować formularz przedstawiony na rycinie 2.4 i rejestrować w nim to, co dzieje się w twoim życiu, kiedy przeżywasz psychicznie bolesne chwile. Zarejestruj: okoliczności danej sytuacji (to, co wywołało trudne osobiste doświadczenie), swoje wewnętrzne reakcje (konkretne myśli, uczucia, wspomnienia lub doznania fizyczne), a także konkretne strategie radzenia sobie, z jakich następnie skorzystałeś (odwracanie uwagi, próby wyperswadowania sobie własnych reakcji, usiłowanie wyjścia z danej sytuacji). Po tygodniu sporządzania tego typu wpisów w formie dziennika powinieneś mieć już lepsze rozeznanie, po jakie strategie radzenia sobie sięgasz oraz na ile są one skuteczne.

Formularz strategii radzenia sobie						
Data	**Sytuacja**					
Trudne reakcje wewnętrzne (np. myśli, odczucia, wrażenia)						
Poziom niepokoju/uciążliwości (gdy trudności pojawiły się po raz pierwszy)	Zerowy 1	2	3	4	Skrajny 5
Strategia radzenia sobie (odpowiedź na moje wewnętrzne reakcje)					
Skuteczność krótkoterminowa	Brak 1	2	3	4	Duża 5
Skuteczność długoterminowa	Brak 1	2	3	4	Duża 5

Rycina 2.4. Formularz strategii radzenia sobie
Źródło: opracowanie własne.

Dlaczego trudno się z czymś rozstać – problem do kwadratu

Jest jeszcze jeden ważny powód, dla którego próba dowiedzenia się, w jaki sposób wyeliminować uciążliwe myśli i uczucia, obraca się przeciwko nam, kiedy do swoich procesów wewnętrznych zastosujemy strategie werbalne – jest nim mianowicie przypominanie o niechcianych konsekwencjach. Przypuśćmy, że odczuwasz lęk, podejmując się jakiegoś stanowiącego wyzwanie zadania (np. wygłoszenia przemówienia) i myślisz wówczas: „Lepiej, żebym się nie denerwował, bo inaczej zupełnie zawalę całe przemówienie”. Myśl o porażce może wywołać niepokój z tego samego powodu, dla którego dziecko może obawiać się gub-guba, jeśli zostało

ukłute agrafką, słysząc dźwięk „łuuu”: negatywny skutek i aktualne zdarzenie są ze sobą powiązane w sposób arbitralny.

Lęk jest naturalną reakcją na słaby występ lub upokorzenie. Problem w tym, że poprzez relacje werbalne potrafimy w każdej chwili sprowadzić te konsekwencje do sytuacji obecnej. Na przykład osoby cierpiące na zaburzenia lękowe z atakami paniki wykazują tendencję do myślenia o utracie zmysłów, utracie kontroli, kompromitacji lub nawet śmierci w wyniku ataku serca – z powodu odczuwanego lęku. Te myśli powodują jeszcze większy niepokój, po części dlatego, że łączą teraźniejszość z wyobrażaną przyszłością, w której istnieje możliwość wystąpienia tak katastrofalnych skutków. Jeśli cierpisz na zaburzenia lękowe, to dobrze znasz to błędne koło.

Wykrywacz kłamstw nad basenem z rekinami

Przypuśćmy, że siedzisz na krzesełku wiszącym nad basenem pełnym rekinów oraz że podłączono cię do najlepszego wykrywacza kłamstw na świecie. Twoje zadanie jest bardzo proste: nie możesz okazać lęku. Jeśli okażesz choć odrobinę zaniepokojenia, to krzesełko się obróci i wpadniesz prosto do basenu.

Jak myślisz, co by się stało w takiej sytuacji? Wydaje się bardzo prawdopodobne, że jednak ogarnąłby cię lęk. Dokładnie to samo dzieje się podczas ataku paniki: najpierw odczuwasz ukłucie niepokoju, potem wyobrażasz sobie okropności, które mogą nadejść, reagujesz na nie, a za chwilę chlup! – lądujesz w basenie z rekinami.

Unikanie doświadczania

Język stanowi źródło cierpienia po części dlatego, że prowadzi do **unikania doświadczania** (ang. *experiental avoidance*). Unikanie doświadczania to proces polegający na próbie uniknięcia własnych doświadczeń (myśli, uczuć, wspomnień, doznań cielesnych, skłonności behawioralnych), nawet jeśli może to spowodować długotrwałe problemy behawioralne (np. niepójście na przyjęcie z powodu fobii społecznej, unikanie ćwiczeń fizycznych ze względu na silne przygnębienie niepozwalające wstać

z łóżka). Należy ono do najcięższych znanych nauce procesów psychologicznych (Hayes, Masuda i in., 2004).

Unikanie doświadczania w sztuczny sposób potęguje ból obecności (zob. rozdział 1) oraz jest głównym źródłem bólu braku, ponieważ w największym stopniu osłabia ono pozytywne działania. Niestety strategia ta jest w dwojaki sposób wbudowana w system ludzkiego języka, język bowiem w sposób naturalny bierze na cel zarówno nasze reakcje, jak i nasze położenie (co przybliżymy w rozdziale 5); ponadto niemożliwe staje się kontrolowanie bólu poprzez panowanie nad sytuacją, ponieważ wszystkie okoliczności można w arbitralny sposób odnieść do bólu, a przez to – zawsze go wywołać (por. omówiony w rozdziale 1 przykład zachodu słońca).

W świecie zewnętrznym rzeczywiście może funkcjonować następująca reguła: „Jeśli coś ci nie odpowiada, dowiedz się, jak się tego pozbyć, a potem się tego pozbądź". Jednakże w świecie wewnętrznym zasada ta brzmi następująco: „Skoro tego nie chcesz – masz to". W praktyce wygląda to tak, że jeśli nie masz ochoty doświadczać poczucia lęku, to będziesz go doświadczać w znacznie większym stopniu, na domiar twoje życie zacznie się zawężać i ulegać swoistemu skrępowaniu.

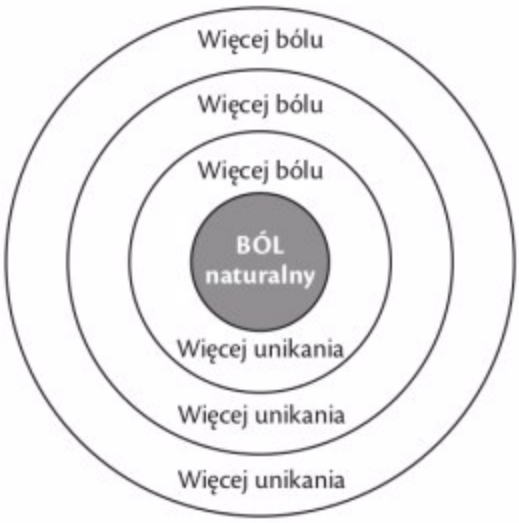
Teraz cofnij się i przejrzyj arkusz strategii radzenia sobie. Jeśli jesteś jak większość ludzi, to przeważająca część twoich strategii koncentruje się na procesach wewnętrznych. Zazwyczaj tego typu metody pomagają wyregulować procesy wewnętrzne na krótką metę, ale w dłuższej perspektywie niestety zawodzą, a nawet prowadzą do pogorszenia stanu rzeczy.

Zastanów się, czy nie jest tak dlatego, że każda z wykorzystywanych przez ciebie strategii stanowi sposób na uniknięcie trapiących cię doświadczeń. Stwarzasz określone środki, za których pomocą usiłujesz uniknąć określonych uczuć bądź myśli. Starasz się uniknąć bolesnych myśli lub bolesnych emocji, oddając się działaniom rozpraszającym, zwalczając własne myśli na drodze racjonalizacji lub tłumiąc uczucia poprzez zażywanie substancji niedozwolonych. Jeśli cierpisz, to możesz stracić wiele czasu na oddawanie się tym rozpraszającym technikom radzenia sobie. Tymczasem twoje życie leży odłogiem.

Klasyfikacja ocen w arkuszu strategii radzenia sobie

Przeglądając swój arkusz strategii radzenia sobie, możesz zauważyć, że wskaźniki dotyczące skuteczności krótkoterminowej są stosunkowo wysokie, a te odnoszące się do skuteczności długoterminowej – porównywalnie niższe. Jest to niebezpieczna pułapka, ponieważ rezultaty krótkoterminowe stanowią dużo silniejsze wzmocnienie niż skutki długoterminowe, a jednocześnie te strategie rozwiązywania problemów są skuteczne w przypadku większości dziedzin życia. Zapewne wypracowane przez ciebie do walki z gniewem, lękiem lub depresją techniki radzenia sobie sprawiają, że te uczucia na chwilę ustępują – w przeciwnym razie przecież byś ich nie stosował. Jaka jest jednak siła skutków długoterminowych? Na ile twoje strategie radzenia sobie realnie zmieniają twój stan w dłuższej perspektywie?

Skoro czytasz tę książkę, nietrudno zgadnąć, że długoterminowy wpływ stosowanych przez ciebie strategii na odczuwane cierpienie był raczej minimalny, a nawet przeciwny do zamierzonego. Jedyne, co ci pozostało, to zachowania głęboko zakorzenione w życiu codziennym – z powodu ich krótkoterminowej skuteczności. Niestety wiele im jeszcze brakuje, by mogły przynieść długotrwałą ulgę.



Rycina 2.5. Im więcej unikania, tym więcej bólu
Źródło: opracowanie własne.

Schemat takiej sytuacji przedstawiamy na rycinie 2.5. Ludzie kryją w swym wnętrzu zalążek bólu, ponieważ życie z natury wiąże się z trudnościami, takimi jak choroby, pragnienia, straty, jednakże język stale wzmaga te trudności, tworząc coraz bardziej złożone formy cierpienia. Ludzie obudowują ten zalążek bólu własnymi wzorcami uwikłania poznawczego i unikania, co symbolizują pierścienie wokół czarnego środka na rycinie 2.5.

Kiedy staramy się uciec od bolesnych myśli, odczuć czy wrażeń cielesnych, to stają się one dla nas coraz ważniejsze, coraz bardziej intensywne lub występują coraz częściej. Uciekanie od nich oznacza również, że traktujemy przerażające myśli dosłownie, przez co stają się one bardziej wiarygodne, a my jesteśmy mocniej w nie uwikłani. W rezultacie wzmaga się ból obecności. Tymczasem gdy zmagamy się ze swoimi wewnętrznymi procesami, nasze życie ulega zahamowaniu. W rezultacie wzmaga się również ból braku. Czarna plama w środku rośnie i rośnie.

Umysł niczym pociąg

Niestety niełatwo kontrolować opisane procesy, ponieważ są one niezwykle mocno związane z codziennym funkcjonowaniem języka. Ludzie wykazują tendencję do „życia w swoich umysłach”, czyli do opierania kontaktów ze światem na procesach werbalnych. Życie wewnątrz własnego umysłu można porównać do jazdy pociągiem. Maszyna ma własne tory i jedzie tylko tam, dokąd one prowadzą. Dopóki wiodą one w kierunku, w którym chcesz jechać, to wszystko jest w porządku. Gdybyś jednak rzeczywiście podróżował nimi do pożądanego przez siebie celu, to prawdopodobnie nigdy byś się nie zatrzymał, żeby przeczytać tę książkę. Jeśli życie, jakie chciałbyś wieść, jest nie tam, gdzie prowadzą tory, to masz tylko jedną możliwość: musisz nauczyć się wysiadać z tego pociągu… Przynajmniej od czasu do czasu.

Podróżowanie pociągiem-umysłem stało się procesem automatycznym. Wierzysz myślom, które on ci podsuwa. Pierwsze ruszenie tego pociągu z miejsca nastąpiło dość niewinnie: nauczyłeś się posługiwać językiem, nauczyłeś się mówić, rozumować i rozwiązywać problemy. Kiedy to się już stało, twój pociąg-umysł zajął stałe miejsce w twoim życiu. Teraz już nie jest możliwe, żebyś przestał myśleć oraz generować myśli – twój pociąg-umysł będzie mknął dalej, po części dlatego, że język jest niezwykle przydatnym narzędziem w wielu obszarach życia. Jednak sam fakt, że pociąg nieustannie pędzi, nie oznacza, że musisz przez cały czas nim podróżować.

W przypadku prawdziwego pociągu masz prawo nim podróżować, jeżeli przestrzegasz pewnych reguł. Odgrywasz czynną rolę w tej podróży. Musisz postępować zgodnie z zasadami: pokazać bilet na prośbę odpowiedniej osoby, pozostać na wyznaczonym miejscu oraz nie wszczynać awantury, kiedy przegapisz przystanek lub zauważysz, że pociąg jedzie w niepożądanym przez ciebie kierunku.

Zasady i warunki, jakie stawia nam umysł, są proste, ale jednocześnie bardzo stanowcze: działaj, opierając się na wierze lub niewierze. Wskazują, że nasze reakcje wobec umysłu muszą polegać albo na zgodzie, albo na wejściu z nim w spór. Niestety oba typy reakcji są oparte na traktowaniu myśli w sposób dosłowny. Zamiast postrzegać swoje myśli jedynie jako

ciągły proces ujmowania w relacje, człowiek reaguje na nie na podstawie tego, do czego się one odnoszą. Są one „faktycznie” poprawne lub niepoprawne.

Kiedy traktujesz swoje myśli dosłownie, podróżujesz pociągiem-umysłem. Oznacza to, że reagujesz na myśli przedstawiane ci przez umysł tak, jakby były one faktami, których dotyczą. Zarówno zgoda, jak i brak zgody nadal mieszczą się w powyższych regułach, zatem żadna z tych reakcji nie pozwoli ci wysiąść z pociągu. Jeśli jednak złamiesz zasady, znajdziesz się poza pociągiem-umysłem – a czyż nie chciałbyś mieć takiej możliwości, choćby od czasu do czasu?

Aby się dowiedzieć, czym naprawdę jest dane doświadczenie, musisz doświadczyć go osobiście, a nie tylko o nim myśleć. Żeby zobaczyć, jak to jest wyskoczyć z pędzącego pociągu o nazwie „umysł”, trzeba faktycznie to zrobić. Można tego dokonać, łamiąc niektóre zasady i warunki, jakie narzuca umysł. Jak jednak to zrobić? Cóż, o tym właśnie traktuje ta książka. Gdy wysiądziesz z pędzącego pociągu-umysłu i dotkniesz stopami ziemi, ocenisz, czy znajdujesz się w lepszej pozycji umożliwiającej wybór dalszego kierunku i życie zgodne z własnymi wartościami, zamiast biernej jazdy po torach wyznaczonych przez warunkowanie werbalne.

Opanowanie tej umiejętności zajmie ci trochę czasu. Do tego jednak zmierzamy.

Rozdział 3

Pokusa unikania[3]

Sytuacja, w której się znalazłeś, trochę przypomina przeciąganie liny z wielkim, paskudnym potworem (bez względu na to, czy masz do czynienia z depresją, lękiem, bólem fizycznym, smutnymi wspomnieniami czy innym problemem). Mogłoby się zdawać, że nie sposób wygrać z takim przeciwnikiem. Im mocniej ciągniesz linę, tym mocniej potwór ciągnie w swoją stronę. Czasami wydaje się nawet, że pomiędzy wami rozciąga się bezdenny dół, a przegrawszy – wpadniesz do niego, ulegając całkowitemu unicestwieniu. Dlatego wciąż ciągniesz. Próbujesz mocniej i mocniej. Szukasz różnych lepszych sposobów i mocniejszych chwytów. Próbujesz zaprzeć się piętami, by zwiększyć naciąg, lub starasz się natężyć mięśnie. Ciągle masz nadzieję, że coś zacznie działać. Przypuśćmy jednak, że masz zupełnie inne zadanie do wykonania. Być może twoim obowiązkiem nie jest zwycięstwo w tej konkurencji, lecz znalezienie sposobu na puszczenie liny.

Dlaczego ludzie robią to, co nie przynosi rezultatów

Kiedy nieszczęśliwi ludzie rzetelnie przyglądają się swoim zachowaniom, zazwyczaj zauważają, że unikanie doświadczeń nie przynosi pożądanych skutków. Zastanów się, co odkryłeś po wypełnieniu arkusza strategii radzenia sobie (w rozdziale 2). Powinno już być dla ciebie jasne, że techniki, które stosowałeś w celu uniknięcia bólu, w dłuższej perspektywie okazały się niezbyt skuteczne. Gdyby było inaczej, nie byłbyś teraz tam,

gdzie jesteś. Problem polega na tym, że niezmiernie trudno jest dostrzec, iż zachowanie polegające na unikaniu doświadczania nie ma prawa być skuteczne. Można wyróżnić co najmniej pięć powodów, dla których tak trudno to zauważyć.

1. Kontrolowanie doskonale sprawdza się w innych dziedzinach życia (w środowisku zewnętrznym), więc zakładasz, że równie dobrze zadziała w przypadku myśli i uczuć.

To stwierdzenie łatwo zrozumieć. Wypisz poniżej kilka przykładów sytuacji, gdy kontrolowanie za pomocą świadomych sposobów rozwiązywania problemów było skuteczne w świecie zewnętrznym.

_____

_____

_____

Prawdopodobnie udało ci się przywołać kilka stosunkowo niekontrowersyjnych przykładów sytuacji, w których zdolność kontrolowania wydarzeń w świecie zewnętrznym przyniosła zamierzone rezultaty.

2. Uczono cię, że powinieneś być w stanie kontrolować swoje myśli i uczucia. Na przykład w dzieciństwie mogłeś słyszeć następujące komunikaty: „Przestań płakać albo zaraz dam ci powód do płaczu”, „Chłopaki nie płaczą” czy „Nie bój się, boją się tylko maminsynki”.

Teraz przypomnij sobie swoje dzieciństwo. Spróbuj przywołać otrzymywane od innych polecenia, które sugerowały, że powinieneś łatwo zapanować nad swoimi emocjami lub myślami. Jeśli jakieś pamiętasz, wypisz je poniżej.

_____

_____

_____

3. Kiedy byłeś małym dzieckiem, wydawało ci się, że dorośli – otaczające cię „olbrzymy” – są w stanie kontrolować własne myśli i uczucia. Być może często się czegoś bałeś, a twój ojciec nigdy nie wyglądał na

przestraszonego; być może często zdarzało ci się płakać, a dorośli z twojego otoczenia nie płakali prawie nigdy. Fakt ten, w połączeniu z komentarzami wspomnianymi w punkcie 2, prawdopodobnie sprawił, że doszło u ciebie do uwewnętrznienia następującego komunikatu: powinieneś być w stanie kontrolować swoje smutne lub lękowe odczucia, ponieważ innym się to udaje. Nie oznacza to, że faktycznie nauczyłeś się panować nad swoimi uczuciami, ale że być może nauczyłeś się nie mówić o tym, jak naprawdę się czujesz, aby nie zaprzątać innym głowy swoimi emocjami.

Jeśli podobne doświadczenia stały się twoim udziałem, to spróbuj poniżej wymienić przykłady sytuacji, w których ludzie wydawali ci się bardziej pewni siebie, spokojniejsi, szczęśliwsi i bardziej zdolni do kontrolowania swoich wewnętrznych stanów emocjonalnych niż ty.

_____

_____

_____

W późniejszym życiu dowiadujemy się, że umiejętność kontrolowania swoich uczuć w przypadku dorosłych jest jedynie złudzeniem. Na przykład gdy dorastamy, dowiadujemy się, że tata wcale nie jest oazą spokoju. Być może miał problemy z alkoholem, co jako dziecku trudno ci było zauważyć, a może brał środki uspokajające, by sobie ze wszystkim poradzić. Gdy już dorosłeś, nagle zdałeś sobie sprawę z tego, że dzieci, które w szkole na pozór zdawały się poukładane, w rzeczywistości doświadczały takich samych wewnętrznych zmagań jak ty.

Sprawdź, czy pamiętasz, kiedy po raz pierwszy zrozumiałeś, że ludzie, którzy zdawali się poukładani, w rzeczywistości toczyli ze sobą wewnętrzne boje. Wymień te sytuacje.

_____

_____

_____

4. W okresie dorastania docierał do ciebie nieprzerwany strumień informacji dotyczących tego, że można osiągnąć dobre zdrowie i wielkie szczęście pod warunkiem wyeliminowania trudnych prywatnych

doświadczeń. Pomyśl o wszystkich widzianych reklamach produktów takich jak piwo, papierosy, leki, wakacje, samochody, modne ubrania i tak dalej. Czyż wiele z tych reklam nie niosło ze sobą następującego komunikatu: „Szczęście to całkowity brak bolesnych myśli lub uczuć, więc jeśli kupisz nasz produkt, poczujesz się lepiej i zrobisz duży krok w kierunku szczęścia”?

Sprawdź, czy potrafisz przypomnieć sobie podobny komunikat medialny, i wynotuj owe przekazy lub reklamy. Następnie odpowiedz na pytanie: jak twoim zdaniem brzmiała ich ukryta zachęta do unikania doświadczania?

_____

_____

_____

5. Czasami może się zdawać, że kontrolowanie niechcianych myśli i uczuć na krótką metę istotnie przynosi określone rezultaty. Być może stale nachodziła cię myśl, że nie jesteś nic wart, więc stałeś się pracoholikiem, próbując to sobie zrekompensować. Mogłoby się zdawać, że problem poczucia bezwartościowości został rozwiązany, lecz w rzeczywistości uczucie to zostało po prostu zepchnięte głębiej. Ten proces po części omówiliśmy w rozdziale 2, gdy opisywaliśmy tłumienie myśli. Jeśli nękają cię mroczne uczucia, a ty świadomie starasz się je ukryć, to wszelkie próby zrekompensowania niekorzystnego myślenia o sobie i tak zaczną ci przypominać, że „coś jest ze mną nie tak”.

Jeśli starasz się skupić na osiągnięciach, aby skryć swoje trudne odczucia, to zapewne wiesz, co się dzieje, gdy zachowujesz się jak pracoholik. Kiedy otrzymujesz gromkie brawa za osiągnięte rezultaty, czujesz się tak, jakbyś oszukiwał innych, bo dobrze wiesz, co się dzieje w twoim wnętrzu pod maską siły i spokoju. Czasem myślisz: „Gdyby tylko wiedzieli…”. Nawet pozytywne opinie (chociaż pozwalają poczuć się dobrze przez chwilę) mogą brzmieć sztucznie. Niekiedy jest to określane jako syndrom oszusta. Oszukiwanie innych nie przynosi długotrwałych rezultatów po części dlatego, że nikt nie chce pławić się w opiniach głupców.

Jeśli miałeś podobne doświadczenia, sporządź listę przykładowych sytuacji, w których robiłeś coś tylko po to, by zyskać uznanie innych osób,

co w dłuższej perspektywie okazało się fałszywe.

_____

_____

_____

Zaakceptowanie tego, że unikanie doświadczania nie działa

Dwa czynniki powodują, że ludzie nie mogą się uwolnić od unikania doświadczania. Pierwszy z nich wiąże się z tym, że zasada: „Jeśli coś ci nie odpowiada, pozbądź się tego” bardzo dobrze sprawdza się w świecie zewnętrznym. Drugi zaś jest związany z tym, że krótkoterminowo unikanie doświadczania, czyli stosowanie tej zasady w stosunku do prywatnych doświadczeń, przynosi niekiedy pozytywny skutek. Klamrę spinającą system unikania tworzą zatem efektywność języka w kontaktach ze światem zewnętrznym, oparta na wspomnianej zasadzie, oraz krótkoterminowe pozytywne skutki unikania doświadczania przy zastosowaniu tej reguły wobec doświadczeń wewnętrznych.

Wyobraźmy sobie na przykład osobę panicznie bojącą się węży. Jej przyjaciele planują wycieczkę do zoo, jednak ona boi się z nimi pójść. Ogarnia ją przerażenie na myśl, że będą chcieli wejść do pawilonu z wężami, a ona nie zniesie pobytu w tym miejscu. Chociaż chce spędzić czas z przyjaciółmi i z przyjemnością poszłaby zobaczyć inne zwierzęta, ostatecznie znajduje wymówkę, aby nie iść do zoo. Wyobraź sobie, jak to jest być takim człowiekiem, i odpowiedz na następujące pytania, zakreślając jedną z odpowiedzi.

- Co prawdopodobnie poczuła ta osoba zaraz po znalezieniu wymówki, aby nie pójść z przyjaciółmi do zoo?

Ulga Lęk

- Czy następnym razem unikanie zoo (unikanie doświadczania) będzie bardziej, czy też mniej prawdopodobne?

Mniej Bardziej

■ Czy fobia tej osoby się nasili, czy też osłabnie?

Nasili się Osłabnie

Czyż nie jest jasne, które odpowiedzi są właściwe? Czy mogłyby być inne?

Twoja sytuacja jest analogiczna do sytuacji osoby z tego przykładu. Za każdym razem, gdy angażujesz się w zachowania służące unikaniu negatywnych doświadczeń, uruchamiasz ten sam zestaw reakcji przedstawionych w powyższych pytaniach. Prawdopodobnie doświadczasz natychmiastowej ulgi wynikającej z tego, że nie będziesz musiał zmagać się z bolesnymi myślami, uczuciami czy wrażeniami cielesnymi. Ta ulga wzmacnia pragnienie wykorzystania tej samej strategii następnym razem, gdy zajdzie konieczność poradzenia sobie z bólem. Jednak za każdym razem, gdy to robisz, w istocie nadajesz bolesnym treściom, myślom, uczuciom lub wrażeniom cielesnym jeszcze większą moc.

Metafora głodnego tygrysa

Wyobraź sobie, że budzisz się rano, a pod twoimi drzwiami mruczy prześliczne tygrysiątko. Oczywiście możesz wnieść przemiłego zwierzaka do środka i zaopiekować się nim jak domowym pupilem. Po chwili zabawy zauważasz jednak, że tygrysek nie przestaje mruczeć. Domyślasz się, że jest głodny. Dajesz mu do zjedzenia odrobinę krwistej wołowiny, bo wiesz, że właśnie to lubią jeść tygryski. Robisz tak co dzień, dzięki czemu twój zwierzak rośnie. W ciągu dwóch lat codzienne posiłki twojego tygrysa ewoluowały od resztek hamburgerów po żeberka, a nawet całe półtusze wołowe. W końcu twój mały domowy pupilek przestaje mruczeć, kiedy jest głodny. Zamiast tego przeraźliwie na ciebie warczy, gdy nadchodzi pora posiłku. Twoje słodkie zwierzątko przeobraziło się w niekontrolowaną, dziką bestię, która jest w stanie rozerwać cię na strzępy, jeśli nie dostanie tego, czego chce.

Zmaganie się z bólem można porównać do wyimaginowanego domowego tygryska. Za każdym razem, gdy karmisz swój ból, podając mu skrawek czerwonego mięsa w postaci unikania doświadczania, pozwalasz, by ból-tygrys stał się jeszcze większy i silniejszy. Karmienie go w ten sposób wydaje się rozważne. Jednak ból-tygrys warczy z wściekłością, nakazując karmić się wszystkim, czego zapragnie, w przeciwnym wypadku pożre całego ciebie. Za każdym razem, gdy go karmisz, pozwalasz, by ból przybierał na sile i coraz bardziej cię zastraszał, przejmując coraz większą kontrolę nad twoim życiem.

Zastanów się nad następującą ewentualnością, bez względu na jej pozornie małe prawdopodobieństwo. Otóż wcale nie jest tak, że strategie unikania się nie sprawdziły – one po prostu nie mogą zadziałać. Unikanie bowiem jedynie wzmacnia znaczenie i rolę tego, czego starasz się uniknąć, więc kiedy unikasz konfrontacji z problemem, tym samym pozwalasz mu, by stawał się coraz większy.

Chińska pułapka na palce

Sytuacja ta może nieco przypominać chińską pułapkę na palce, którą być może bawiłeś się w dzieciństwie (zob. rycina 3.1). Jest to rurka ze słomy, o przekroju mniej więcej palca wskazującego. W jej obydwa końce należy wcisnąć palce wskazujące, a następnie spróbować wyciągnąć je z powrotem – wówczas słoma je obejmuje i zaciska się na nich. Im mocniej pociągasz, tym staje się ona ciaśniejsza i silniej trzyma palce. Gdyby pułapka była dostatecznie mocna, to musiałbyś chyba wyrwać palce ze stawów, żeby się z niej uwolnić. I na odwrót: jeśli wepchniesz palce głębiej do rurki, to nadal będą w niej tkwić, ale będziesz miał wystarczająco dużo swobody, by nimi poruszać – i żyć.

Rycina 3.1. Chińska pułapka na palce
Źródło: opracowanie własne.

Załóżmy, że życie samo w sobie jest jak ta chińska pułapka. Nie chodzi zatem o to, jak uwolnić się z pułapki, ale o to, ile swobody chcesz uzyskać w swoim życiu. Im więcej walki, tym bardziej skrępowane będą twoje

ruchy. Jeśli zaś zrezygnujesz z walki, zyskasz więcej wolności w podejmowaniu decyzji.

Co należy zrobić?

Po pierwsze, **pozwól sobie na „luz”**. Biorąc pod uwagę wszystkie omówione wcześniej czynniki, nie ma nic dziwnego w tym, że do tej pory skupiałeś się na strategii unikania doświadczania. Robisz dokładnie to, czego zostali nauczeni logicznie myślący, rozsądni ludzie: dbasz o siebie. To ustawiona gra, ale nie byłeś tego świadomy, więc nie ma twojej winy w tym, że to nie działa jak należy. Jeśli grasz w ruletkę, której koło zostało nieuczciwie ustawione, z pewnością przegrasz pieniądze. To samo dotyczy twojego bólu. Zaznacz poniżej, których sposobów jesteś gotów spróbować, by doświadczyć „luzu”.

- ☐ Mógłbym dopuścić możliwość, że moje strategie unikania nigdy nie będą działać należycie.
- ☐ Mógłbym okazać współczucie samemu sobie z powodu tego, jak usilnie próbowałem poradzić sobie z bólem.
- ☐ Mógłbym przestać obwiniać się za to, że nie byłem w stanie sprawić, by strategie unikania zadziałały.

Teraz wymień inne pomysły na to, jak możesz sobie poluzować.

_____

_____

_____

Odpowiedzialność a zdolność do odpowiedzi[4]

Po drugie, **zaakceptuj zdolność do odpowiedzi**. Istnieje niewielka, acz istotna różnica pomiędzy wzięciem na siebie odpowiedzialności a zaakceptowaniem zdolności do odpowiedzi. Z przejęciem odpowiedzialności często wiąże się obciążenie winą. Poczucie winy się

pojawia się wtedy, gdy staramy się motywować ludzi do zmiany zachowania lub czynienia słusznych rzeczy. Czy jednak dopuszczenie myśli typu: „Jestem winny” naprawdę motywuje kogokolwiek do zmiany?

Ćwiczenie 3.1.

Gra w obwinianie

Zapisz w tabeli przykłady sytuacji obwiniania siebie lub innych za jakieś negatywne zdarzenia, których doświadczyłeś. Następnie oceń w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 10 – „maksymalnie”, na ile w tych sytuacjach obwinianie zdołało cię zmotywować lub dać ci siłę do życia w sposób bardziej pełny, zadowalający i wolny.

Przykłady obwiniania	Ocena wzrostu sił witalnych (1–10)

Ile razy udało ci się doświadczyć dużego przypływu sił witalnych, kiedy obarczyłeś siebie lub kogoś innego winą za pojawienie się w twoim życiu negatywnych zdarzeń? Idziemy o zakład, że nie poczułeś wówczas szczególnego przypływu sił. Jeśli twoje oceny są konsekwentnie niskie, może to oznaczać, że w twoim przypadku obwinianie nie przynosi pozytywnych rezultatów. Skoro ta taktyka jest nieskuteczna, to wyraźnie potrzeba ci czegoś innego.

Alternatywą jest zaakceptowanie zdolności do odpowiedzi, co oznacza przyznanie, że być może wolno ci zareagować. Ta możliwość nie ma nic wspólnego z obwinianiem. Twój ból zazwyczaj nie wynika z niczyjej winy, lecz w automatyczny sposób towarzyszy systemowi werbalnemu, który

przyswajają sobie wszyscy normalni ludzie. Nawet w sytuacjach ekstremalnych (np. gwałt lub kazirodztwo), gdy druga osoba faktycznie jest winna popełnienia wobec ciebie nikczemnego czynu w sposób celowy i zamierzony, ty nadal posiadasz zdolność do odpowiedzi na ból, jaki to w tobie zrodziło.

To zupełnie tak, jakby regulowano twoje cierpienie za pomocą dwóch potencjometrów. Na jednym widnieje napis „Ból". Bardzo starałeś się przekręcić to pokrętło w lewo, do niższego poziomu, ale to nie pomogło. Drugi potencjometr znajduje się w tylnej części odbiornika doświadczeń i nawet nie miałeś pojęcia, że tam jest. Jego ustawienie świadczy o tym, jak bardzo walczysz z bólem i jak wiele wysiłku wkładasz w starania, by nad nim zapanować. Sądzimy, że zaczynając czytać tę książkę, myślałeś, iż będziesz musiał nauczyć się sterować pokrętłem dyskomfortu. Co jednak dotychczasowe doświadczenia mówią ci o tym, kto nastawia ten potencjometr? Czy to ty nim sterujesz? Czy potrafisz zmniejszyć poziom bólu, którego doświadczasz, do odpowiadającej ci wartości?

Jeśli twoja odpowiedź na ostatnie pytanie brzmi „nie", być może twoja zdolność do odpowiedzi w przypadku tego pokrętła jest jeszcze niska. Zadaj sobie następujące pytanie: kto ustawia pokrętło w tylnej części odbiornika doświadczeń? Kto określa, co robisz z bólem, gdy się on pojawia? Zdolność do odpowiedzi oznacza uznanie, że tak naprawdę to w twojej mocy pozostaje pewien zakres reakcji – że jesteś w stanie odpowiedzieć, zareagować. W dalszych rozdziałach będziemy badać te obszary, w których zawsze będziesz zdolny do odpowiedzi.

Po trzecie, **zacznij rozważać możliwość, że istnieje realna alternatywa dla walki**. Do tej pory prawdopodobnie rzadko doświadczałeś niechcianych myśli lub uczuć, nie próbując ich w jakiś sposób kontrolować. Jednym z naszych celów jest pokazanie ci, co się dzieje, kiedy rezygnujesz z wysiłków kontrolowania swoich niechcianych myśli lub uczuć.

Nie jest to proste, gdyż umysł ludzki został zaprogramowany właśnie do kontrolowania. W tym momencie prosimy jedynie o to, byś zaczął naprawdę analizować, co podpowiadają ci twoje doświadczenia. W tym celu w ciągu najbliższych dwóch tygodni wypełniaj formularz zamieszczony w ćwiczeniu 3.2. Możesz go skopiować, by mieć osobną kopię na każdy dzień. Możesz też na bieżąco datować każdy wers

i wprowadzać obserwacje z danego dnia w książce. Na koniec każdego dnia oceń trzy następujące kwestie:

- ile bólu psychicznego doświadczyłeś tego dnia (jeśli ból był rezultatem konkretnego problemu, takiego jak niepokój i depresja, użyj bardziej precyzyjnego określenia zamiast słowa „ból"). Oceniaj to na skali, gdzie 1 oznacza brak bólu, a 100 – skrajny ból;
- po dokonaniu oceny stopnia bólu na dany dzień spróbuj ocenić, jak wiele wysiłku i walki kosztowała cię próba uzyskania kontroli nad bólem, jaki odczuwałeś tego dnia. Użyj tej samej skali, gdzie 1 oznacza całkowity brak wysiłku, a 100 – maksymalny wysiłek i walkę;
- ostatnim krokiem jest ocena, na ile zadowalający był dany dzień. Gdyby każdy dzień był taki jak dzisiaj, to jaki poziom witalności i żywotności charakteryzowałby twoje życie? Ponownie użyj skali od 1 do 100.

Ćwiczenie 3.2.

Ocena własnego doświadczenia: sprawdzanie, co działa

Dzień _____ Ból _____ Zmaganie _____ Ogólne powodzenie _____

Uwagi na temat doświadczonych tego dnia bolesnych wydarzeń.

_____

Dzień _____ Ból _____ Zmaganie _____ Ogólne powodzenie _____

Uwagi na temat doświadczonych tego dnia bolesnych wydarzeń.

_____

Dzień _____ Ból _____ Zmaganie _____ Ogólne powodzenie _____

Uwagi na temat doświadczonych tego dnia bolesnych wydarzeń.

_____

Po czwarte, **przygotuj się na to, że alternatywa dla kontrolowania ma niepokojąco subtelny charakter**. Jeśli w ćwiczeniu 3.2 odkryłeś, że na walkę z bólem poświęcasz dużo energii, ale nie czerpiesz z niej zbyt wiele w zakresie przyrostu potencjału (dającego poczucie, że twoje życie podlega rozwojowi), jest to kolejna wskazówka, że próby kontrolowania bólu mogą nie być tak skuteczne, jak nakazywałaby logika. Jednakże lata warunkowania przekonały cię, że jest to jedyna dostępna dla ciebie możliwość.

Zrezygnowanie z kontroli nie wymaga zbyt wielkiego wysiłku, ale może być trudne (zwłaszcza tam, gdzie nie ma miejsca na kontrolę). Często bywa zwodnicze. Może okazać się frustrujące. Nie jest to działanie, do którego „maszyna słowna” – czyli twój umysł – jest przyzwyczajona.

Dlatego ważne jest, byś wykonał każde z zaprezentowanych w tej książce ćwiczeń bez pośpiechu i starannie. Proponowana tutaj alternatywa dla bezużytecznych wysiłków mających na celu uzyskanie kontroli nad własnymi myślami i uczuciami będzie wymagać od ciebie pracowitości, uczciwości, sceptycyzmu, niepewności oraz troskliwego współczucia. Niełatwo jest podążać tą drogą. Twoim najważniejszym sojusznikiem na tej nowej ścieżce jest twój ból. Dopiero gdy weźmiesz pod uwagę cały czas i energię, które poświęciłeś na bezskuteczne starania mające na celu uzyskanie kontroli nad własnym bólem i uniknięcie negatywnych doświadczeń, a następnie zważysz ciężar bolesnych rezultatów, dojdziesz do wniosku, że podjęcie wysiłku, by zrobić coś zupełnie innego, naprawdę jest tego warte.

Ruszaj dalej

Zanim pchniesz swoje życie naprzód, musisz przyjrzeć się miejscu, w którym znajdujesz się obecnie. Ćwiczenia przedstawione w poprzednich rozdziałach zostały zaprojektowane tak, aby ci w tym pomóc. Musisz sobie uświadomić, jakiego rodzaju myśli, uczucia i doznania cielesne cię dręczą. Musisz też być świadomy, z jakich nawykowych strategii radzenia sobie korzystałeś, by zapanować nad tymi myślami, uczuciami i wrażeniami cielesnymi.

Na tym etapie robienie czegokolwiek w inny sposób nie byłoby mądre. Sugerujemy, abyś na razie nie próbował niczego zmieniać. Postaraj się być nieco bardziej świadomy tego, co robiłeś i jaki to przyniosło skutek.

Ćwiczenie 3.3.

Co teraz czujesz i o czym myślisz?

Zauważyliśmy, że kiedy ludzie uważniej przyglądają się własnym doświadczeniom, bez uciekania lub skrywania czegokolwiek, to czasami w ich świadomości zaczynają się pojawiać te doświadczenia, które do tej pory do niej nie przenikały. Dlatego na koniec tego rozdziału sporządź spis różnych myśli i uczuć, jakie nachodzą cię w związku z trudnościami, które zmotywowały cię do sięgnięcia po tę książkę. Jeśli zaczynasz dostrzegać kwestie, które były ukryte pod powierzchnią, skorzystaj z okazji, aby je opisać. Wyłóż je na stół, gdzie będzie można przyjrzeć się im w świetle dnia.

_____

_____

_____

W kolejnych rozdziałach przybliżymy inne możliwe podejścia do twojej relacji względem bólu, z którym się zmagasz. Nie spodziewaj się, że uda ci się opanować te nowe umiejętności w ciągu jednej nocy – to zajmie trochę czasu. Miarą sukcesu jest tylko jedno: twoje doświadczenie. Nie zachęcamy cię do kupowania kota w worku. Nie prosimy, żebyś uwierzył w nasze alternatywne podejście. Prosimy jedynie, byś zechciał wypróbować nowe propozycje, które wykładamy na stół, oraz pozwolił, by w roli sędziego wystąpiło twoje bezpośrednie doświadczenie.

Rozdział 4

Rezygnacja z walki[5]

Zanim zaczniesz lekturę tego rozdziału, weź do ręki zegarek i usiądź w miejscu, w którym przez minutę nikt i nic nie będzie ci przeszkadzać. Kiedy usiądziesz, weź głęboki wdech i wstrzymaj oddech tak długo, jak tylko potrafisz. Na koniec zanotuj, jak długo wstrzymałeś powietrze.

Wstrzymałem oddech na _____ sekund(y).

W dalszej części rozdziału dowiesz się, dlaczego cię o to poprosiliśmy.

W pierwszych dwóch rozdziałach próbowaliśmy przyjrzeć się aktualnie trapiącemu cię cierpieniu oraz wysiłkom, jakie podejmujesz, by sobie z nim poradzić. Opisaliśmy wrodzoną pułapkę, naturalną dla myślenia człowieka ze względu na sposób, w jaki działa język, zwłaszcza gdy wobec wewnętrznych doświadczeń używa się myśli i języka. Nazwaliśmy tę pułapkę unikaniem doświadczania. Staraliśmy się dowiedzieć, czy unikanie to należy do twoich strategii radzenia sobie, ponadto przeanalizowaliśmy możliwość, że okazało się bezużyteczne. W rozdziale 3 omówiliśmy pięć powodów, dla których ta bezużyteczna strategia jest normalną, logiczną reakcją większości ludzi na ból psychiczny.

Nieustannie ci podpowiadaliśmy, byś skorzystał z alternatywy dla unikania doświadczania. Została ona opisana w różnorodny sposób – jako gotowość, akceptacja lub rezygnacja z walki. W tym rozdziale chcielibyśmy przybliżyć ci ową alternatywę. Spróbujemy wyjaśnić, dlaczego akceptacja jest tak ważna, a dzięki prostemu doświadczeniu pozwolimy ci poczuć, co to znaczy akceptować. Nie przedstawiamy tych informacji tak, byś mógł natychmiast zastosować je wobec trapiących cię problemów. Ten rozdział potraktuj raczej jak elementarz.

To krótkie wprowadzenie stanowi jedynie przygotowanie do podróży, która jest przed nami. Zanim nauczysz się aktywnie stosować akceptację w swoim codziennym życiu, musisz więcej dowiedzieć się na temat funkcjonowania umysłu, sposobu, w jaki wpływa on na twoje zachowanie, oraz tego, jak przerwać ten łańcuch zdarzeń. W następnych rozdziałach będzie wiele okazji, by zgłębić te zagadnienia.

Akceptacja (którą będziemy również nazywać gotowością) to umiejętność, o której być może słyszałeś lub z którą eksperymentowałeś w przeszłości. Jest to z pewnością coś, czego możesz się nauczyć. Niestety nie jest to jednak coś, z czym twój umysł umiałby sobie dobrze poradzić, dlatego musisz przyswoić sobie również inne umiejętności, zanim będziesz mógł wykorzystać akceptację w codziennym życiu. Twój umysł jest przecież świadomy tego, co w tej chwili czytasz, i w tym obszarze nie jest wcale twoim sojusznikiem.

Skoro tego nie chcesz – masz to

W rozdziale 2 stwierdziliśmy, że zasada, która znajduje zastosowanie w stosunku do osobistych doświadczeń, brzmi mniej więcej tak: „Skoro tego nie chcesz – masz to”. Wspomnieliśmy też, że odgrywa ona istotną rolę w procesie radzenia sobie z cierpieniem, chociaż nie uściśliliśmy, w czym konkretnie tkwi jej znaczenie. Zobaczmy więc, co ludzki umysł robi z podobnym pomysłem.

Załóżmy, że wspomniana reguła jest prawdziwa. Biorąc pod uwagę fakt, że już sporo się nacierpiałeś, co możesz zrobić, by logicznie zastosować tę zasadę do swojego cierpienia? Poświęć chwilę i zapisz pomysły, jakie przychodzą ci do głowy.

_____

_____

_____

Jeśli jesteś jak większość ludzi, rozpocząłeś zapewne od zastanawiania się, jak można pragnąć negatywnych doświadczeń po to, by zaczęły się one zmniejszać, a nawet znikać. Załóżmy na przykład, że twoim problemem jest

lęk. Nienawidzisz tego, że jesteś taki strachliwy. Właśnie przeczytałeś zdanie, które ma być zasadą niosącą pomoc w uporaniu się z problemem. Mówi ono: „Skoro tego nie chcesz – masz to”. Co to może oznaczać w stosunku do twojego lęku?

Oto jakie domysły snuje maszyna słowna nazywana umysłem: „Hmmm… A więc jeśli nie mam ochoty doświadczać lęku, to go doświadczę. Przypuszczam, iż ta zasada oznacza, że jeśli byłbym bardziej gotowy do odczuwania lęku, to może nie odczuwałbym go aż tak bardzo. Nienawidzę tego, że się boję, więc myślę, że mogę spróbować. Postaram się mieć większą ochotę na odczuwanie niepokoju, a wtedy nie będę aż tak się bał.” W tym właśnie momencie wpadasz w pułapkę myślową, jeżeli bowiem chcesz się lękać tylko po to, żeby bać się mniej, to tak naprawdę nie chcesz się lękać i dlatego doświadczysz jeszcze silniejszego niepokoju!

Nie jest to czcza psychopaplanina. Przeczytaj to jeszcze raz. Owszem, brzmi to jak paradoks, ale ten paradoks wydaje się prawdziwy. Te zdania obrazują przejażdżkę na karuzeli będącą skutkiem tego, że próbujesz zmusić umysł do zrobienia czegoś, czego on nie potrafi. Jeśli jedynym powodem, dla którego jesteś gotów dzisiaj pozwolić sobie na odczuwanie niepokoju, jest nadzieja, że to uwolni cię od konieczności odczuwania go w przyszłości – to się nie uda. Twoja gotowość tak naprawdę oznacza, że nie chcesz odczuwać lęku i będziesz próbował przeskakiwać przez różnego rodzaju psychiczne obręcze po to, by go nie czuć. Nie jest to jednak tym samym, co gotowość do odczuwania niepokoju.

Z tego względu zaznaczyliśmy, że trudno nauczyć się metod, które mogą pomóc poradzić sobie z przyczynami bólu, i to nie dlatego, że ich opanowanie wymaga wytężonej pracy, ale dlatego, że są one przewrotne. Właśnie po to chcemy przybliżyć ci pojęcie gotowości, ale najpierw zajmiemy się wieloma innymi kwestiami, zanim spróbujemy zastosować podejście oparte na gotowości do twoich uciążliwych zmagań.

Akceptacja i gotowość

Słowo „akceptować” pochodzi od łacińskiego źródła *capere*, oznaczającego „brać”. Akceptacja jest aktem otrzymywania lub brania tego, co jest

oferowane. W pewnych sytuacjach „akceptować” oznacza „tolerować lub rezygnować” (jak w zdaniu: „Ojej, chyba muszę to zaakceptować”), jednak w tej książce chodzi nam o zupełnie inne znaczenie tego słowa. „Akceptować” oznacza dla nas raczej „przyjmować w całości, w tej chwili, bez obrony”.

Natomiast słowa „gotowy” używamy jako synonimu dla „akceptujący”, pozostając wiernymi znaczeniu tego ostatniego pojęcia. „Gotowy” (ang. *willing*) to jedno z najstarszych słów w języku angielskim. Pochodzi ono od starożytnego rdzenia oznaczającego „wybierać”. Zatem akceptacja i gotowość mogą stanowić odpowiedź na następujące pytanie: „Weźmiesz mnie takim, jakim jestem?”. Akceptacja i gotowość są przeciwieństwem wymagającej wysiłku kontroli. Czy pamiętasz wspomniane w rozdziale 3 pokrętło umieszczone w tylnej części odbiornika doświadczeń? Czy teraz już wiesz, jaką nosi nazwę? Jest to **potencjometr gotowości**.

Teraz wyjaśnimy, co naprawdę oznacza stwierdzenie „weź mnie takim, jakim jestem”.

W zaproponowanym przez nas kontekście słowa „gotowość” i „akceptacja” oznaczają **aktywne reagowanie na swoje emocje** poprzez ich dosłowne odczuwanie, przypominające wyciągnięcie ręki, by poczuć miękkość kaszmirowego swetra. Oznaczają one również **aktywne reagowanie na własne myśli** – poprzez ich przemyślenie, jak wówczas, gdy czyta się poezję, aby doświadczyć strumienia słów, lub gdy aktor ćwiczy poszczególne wersy roli, by uchwycić to, co chciał wyrazić autor sztuki.

Bycie gotowym i akceptującym oznacza **aktywne reagowanie na wspomnienia** poprzez ich przywoływanie – jak w sytuacji, gdy idziesz z przyjacielem bądź przyjaciółką na film, który już widziałeś. Oznacza też **aktywne reagowanie na wrażenia cielesne** poprzez ich odczuwanie, podobnie jak podczas porannych ćwiczeń rozciągających, gdy zależy ci na tym, by poczuć całe swoje ciało. Gotowość i akceptacja oznaczają przyjęcie delikatnej, pełnej miłości postawy wobec samego siebie, własnej historii i zaprogramowanych reakcji. Dzięki temu będziesz mógł zyskać większą świadomość własnego doświadczenia, które możesz kontemplować uważnie i spokojnie, niczym kruchy przedmiot trzymany w dłoniach.

Celem gotowości nie jest lepsze samopoczucie. Jest nim otwarcie się na to, co przynosi dana chwila, i bardziej efektywne podążanie w kierunku

tego, co sobie cenisz. Innymi słowy, celem gotowości jest pełniejsze doznanie wszystkich odczuć, które się pojawiają, nawet – lub zwłaszcza – złych, tak by mimo wszystko móc żyć pełnią życia. W istocie, zamiast prób poczucia się lepiej gotowość zakłada poznanie tego, w jaki sposób czuć lepiej.

Bycie gotowym i akceptującym przypomina delikatne wepchnięcie palców głębiej do chińskiej pułapki, by uzyskać większą przestrzeń do życia, a nie bezskutecznie zmagać się ze swoimi doświadczeniami, tak jak wówczas, gdy rozpaczliwie usiłujesz wyciągnąć palce z pułapki (zob. rycina 3.1). Bycie gotowym i akceptującym oznacza dawanie sobie wystarczająco dużo miejsca na oddech.

Przyjmując postawę gotowości i akceptacji, możesz odsłonić wszystkie żaluzje oraz otworzyć wszystkie okna w domu i pozwolić życiu wpłynąć do środka, tak by świeże powietrze i światło wpadły do zamkniętej dotychczas i ciemnej przestrzeni. Dzięki gotowości i akceptacji jesteś w stanie przebrnąć przez bagna swojej trudnej historii, gdy stoją one na drodze prowadzącej w kierunku, na którym ci zależy.

Bycie gotowym i akceptującym oznacza również świadomość, że jesteś niebem, a nie chmurami, oceanem, a nie falami. Zauważysz, że jesteś dostatecznie pojemny, by pomieścić wszystkie swoje doświadczenia, tak jak niebo może pomieścić dowolną chmurę, a ocean – wszelkiego rodzaju fale.

Nie oczekujemy, że ten przeskok do poetyckich metafor sprawi jakąkolwiek zmianę. Przenośnie te pomogą ci zrozumieć, czemu służy opisane w tej książce dążenie do akceptacji.

Jeśli zauważysz, że twój umysł zgadza się na nasze propozycje lub jest im przeciwny, to po prostu podziękuj mu za jego przemyślenia. Twój umysł jest mile widzianym towarzyszem w tej podróży. Gotowość i akceptacja stanowią jednak takie stany istnienia, jakich on nigdy nie nauczy się osiągać. Na szczęście istnieje coś więcej poza twoim repertuarem relacji i symboli (zob. rozdział 2). Nawet jeśli twój umysł nie potrafi się nauczyć, jak osiągać stan gotowości i akceptacji, **ty** z pewnością to potrafisz.

Dlaczego gotowość?

Gotowość jest niewątpliwie warta wypróbowania choćby dlatego, że w literaturze naukowej konsekwentnie podkreśla się zarówno jej walory, jak i niebezpieczeństwo przeciwnego jej unikania doświadczania. Jednym z powodów, dla których ta książka nie traktuje konkretnie o gniewie, depresji, niepokoju, nadużywaniu substancji czy chronicznym bólu (lub jakimkolwiek innym zaburzeniu czy schorzeniu występującym we współczesnym świecie), jest to, że staramy się przekazać ci zestaw umiejętności o bardzo szerokim zastosowaniu, dzięki którym oddziaływanie terapeutyczne lub twoje wysiłki mające na celu zmianę życia zostaną wzmocnione.

Pierwszego przeglądu literatury na temat unikania doświadczania dokonaliśmy niemal dwadzieścia lat temu (Hayes, Wilson i in., 1996), a od tego czasu nastąpiła wręcz eksplozja nowych publikacji. Omówimy zaledwie kilka obszarów, które ukazują, jak duże odniesienie może mieć ten proces do cierpienia psychicznego.

Ból fizyczny. Niemal we wszystkich aspektach przewlekłego bólu fizyczna patologia (obiektywnie zdiagnozowany uszczerbek na zdrowiu) nie ma prawie żadnego związku z ilością odczuwanego bólu, ograniczeniem funkcjonowania i niepełnosprawnością (Dahl i in., 2005). Równie słaby jest związek pomiędzy ilością bólu a stopniem funkcjonowania. Wskaźnikami funkcjonowania są: (1) twoja gotowość do odczuwania bólu oraz (2) zdolność do działania w pożądanym kierunku podczas odczuwania bólu (McCracken, Vowles i Eccleston, 2004). Właśnie te czynniki obieramy za cel w niniejszej książce. Nauczenie się, jak zaakceptować własny ból i jak go obserwować lub uwolnić się od myślenia o nim (zob. rozdział 6), znacznie zwiększa odporność nań (Hayes, Bissett i in., 1999), a także zmniejsza zakres niepełnosprawności i częstość zwolnień chorobowych spowodowanych dolegliwościami bólowymi (Dahl, Wilson i Nilsson, 2004).

Uraz, choroba i niepełnosprawność. W przypadku urazów głowy i rdzenia kręgowego, zawałów serca oraz innych schorzeń fizycznych lub urazów stopień uszczerbku na zdrowiu jest bardzo słabym wskaźnikiem

powodzenia rehabilitacji lub długotrwałej niepełnosprawności. Najlepszym czynnikiem prognostycznym jest zaś akceptacja obecnego stanu przez pacjenta oraz jego gotowość do wzięcia odpowiedzialności za swoją trudną sytuację (Krause, 1992; Melamed, Grosswasser i Stern, 1992; Riegal, 1993).

W chorobach przewlekłych, takich jak cukrzyca, akceptacja trudnych myśli i uczuć wywołanych przez daną przypadłość oraz gotowość do działania pomimo ich pojawienia się pozwalają przewidzieć efektywne radzenie sobie z chorobą (Gregg, 2004). W przypadku innych problemów zdrowotnych, na przykład związanych z paleniem papierosów, obserwuje się takie same wyniki (Gifford i in., 2004). Terapia akceptacji i zaangażowania sprzyja większej trosce o własne zdrowie poprzez zmiany w zakresie gotowości do zaakceptowania swoich dolegliwości, oderwanie się od myśli (defuzję) i podążanie w kierunku tego, co ma największe znaczenie dla danej osoby (Gifford i in., 2004; Gregg, 2004).

Lęk. Brak gotowości do przeżywania lęku determinuje jego występowanie na wiele różnych sposobów (Hayes, Strosahl i in., 2004). Na przykład pod wpływem jednakowego pobudzenia fizjologicznego osoby, które unikają doświadczania, wykazują wyższe prawdopodobieństwo wystąpienia ataków paniki niż te jednostki, które są gotowe zaakceptować swój niepokój (Karekla, Forsyth i Kelly, 2004). Dotyczy to szczególnie sytuacji, gdy osoby starające się unikać doświadczania próbują aktywnie zapanować nad własnymi doznaniami lękowymi (Feldner i in., 2003).

U ludzi, którzy nawykowo wyrywają sobie włosy z głowy, unikanie doświadczania prowadzi do częstszej i intensywniejszej chęci wykonywania tej czynności, ograniczenia zdolności kontrolowania tych impulsów oraz silniejszego cierpienia psychicznego z tym związanego niż w przypadku tych osób, które nie próbują unikać doświadczania (Begotka, Woods i Wetterneck, 2004).

Osoby cierpiące na zaburzenia lękowe uogólnione są bardziej skłonne do silnego unikania emocjonalnego (Mennin i in., 2002), a poziom zmartwień oraz stopień odczuwanej niepełnosprawności korelują w ich przypadku z zakresem unikania doświadczania (Roemer i in., 2005). Zbawienne może się okazać nawet minimalne przeszkolenie w akceptacji. Na przykład zaledwie dziesięciominutowy trening sprawił, że u osób cierpiących na

zaburzenia lękowe z atakami paniki odnotowano poprawę zdolności do mierzenia się ze swoim lękiem, podczas gdy trening w zakresie odwracania uwagi i tłumienia nie przyniósł rezultatów (Levitt i in., 2004). Podobnie w przypadku ludzi cierpiących na zaburzenia lękowe – poznanie stosowanej w ACT prostej metafory akceptacji, czyli chińskiej pułapki na palce (zob. rozdział 3), zmniejszyło częstość występowania reakcji unikania, objawów lękowych i napawających lękiem myśli o wiele skuteczniej niż trening kontrolowanego oddychania (Eifert i Heffner, 2003).

Molestowanie w dzieciństwie i trauma. Bycie ofiarą molestowania w okresie dzieciństwa w pewnym stopniu jest wskaźnikiem późniejszych zaburzeń psychicznych, jednak ćwiczenia w zakresie gotowości pozwalają złagodzić tę zależność (Marx i Sloan, 2002). Innymi słowy, jeśli ofiara molestowania unika wspomnień, myśli i odczuć związanych z traumą z dzieciństwa, to w dorosłości będzie skazana na doświadczanie przewlekłego cierpienia. Jeśli jednak będzie gotowa na ponowne przeżycie owych myśli, wspomnień i uczuć, to doświadczenie wykorzystania będzie znacznie mniej niszczące dla jej życia. Kiedy po upływie pewnego czasu porównano osoby, które początkowo wykazywały jednakowy poziom nasilenia stresu pourazowego, okazało się, że te, które były gotowe ponownie przeżywać swoje osobiste doświadczenia, w dłuższej perspektywie wykazywały niższy poziom stresu pourazowego (Marx i Sloan, 2005).

Wydajność w pracy. Ludzie emocjonalnie bardziej gotowi do konfrontowania się z negatywnymi doświadczeniami emocjonalnymi cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym i lepiej radzą sobie w pracy. Czynnik ten ma znacznie większy wpływ niż satysfakcja z pracy czy inteligencja emocjonalna (Bond i Bunce, 2003; Donaldson i Bond, 2004).

Nadużywanie substancji psychoaktywnych. Motywacją do nadużywania substancji jest zazwyczaj próba uniknięcia negatywnych doświadczeń wewnętrznych (Shoal i Giancola, 2001). Im bardziej osoby ich nadużywające wierzą, że narkotyki i alkohol tłumią negatywne emocje, tym większe prawdopodobieństwo, że ponownie sięgną po te środki (Litman i in., 1984).

Depresja. Prawie połowa różnych objawów depresji wynika ze zróżnicowanego nasilenia braku akceptacji i gotowości u osób cierpiących na depresję (Hayes, Strosahl i in., 2004).

Ten przegląd doniesień z literatury przedmiotu moglibyśmy kontynuować przez wiele kolejnych stron, jednak przytoczone przykłady zupełnie wystarczą, aby postawić konkretny wniosek. Literatura naukowa dostarcza mnóstwo dowodów na to, że osobista gotowość do doświadczania różnorodnych emocji ma kluczowe znaczenie dla wielu obszarów psychicznego funkcjonowania człowieka.

Dlaczego gotowość jest aż tak ważna? Być może przedstawienie powodów jej znaczenia w pierwszej osobie liczby pojedynczej będzie bardziej przekonujące niż przegląd literatury. Przeczytaj zatem następujące stwierdzenia i sprawdź, czy nie wydają ci się prawdziwe.

- Dlaczego gotowość? Ponieważ gdy walczę z moimi bolesnymi doświadczeniami, ta walka zdaje się powodować, że jeszcze bardziej sprawiają mi one ból.
- Dlaczego gotowość? Ponieważ za każdym razem, kiedy uciekam od bólu, który napotykam, dążąc do tego, co cenię najbardziej, oddalam się również od bogactwa życia, jakie mogłyby mi zaoferować cenione przeze mnie działania.
- Dlaczego gotowość? Bo gdy próbuję uciec od bolesnych momentów z przeszłości, odgradzam się tym samym od rzeczy pożytecznych, które poznałem właśnie dzięki przeszłości.
- Dlaczego gotowość? Bo kiedy ją tracę, doświadczam również utraty sił witalnych.
- Dlaczego gotowość? Ponieważ doświadczenie mi podpowiada, że jej brak po prostu nie działa.
- Dlaczego gotowość? Bo odczuwanie bólu jest normalnym procesem, zatem trzymanie się innych standardów jest niehumanitarne i bezczuciowe.
- Dlaczego gotowość? Ponieważ życie zanurzone w doświadczeniu, czyli życie w danej chwili, daje więcej satysfakcji niż życie zanurzone w umyśle.

- Dlaczego gotowość? Bo doskonale wiem, jak działa mój ból, gdy brak mi gotowości – i mam już tego dość. Nadszedł czas, aby całkowicie zmienić mój plan działania, a nie tylko te posunięcia, które podejmuję w obrębie schematu kontroli i unikania.
- Dlaczego gotowość? Bo dość się już wycierpiałem.

Ćwiczenie 4.1.

Dlaczego gotowość?

Teraz twoja kolej. Zapisz trzy lub cztery odpowiedzi, jakie przychodzą ci do głowy. Jeśli poczujesz opór, odnotuj jedynie jego obecność i w łagodny, pełen troskliwego współczucia sposób pozwól sobie go odczuwać, a następnie powróć do pytania.

- Dlaczego gotowość? Ponieważ _____
- Dlaczego gotowość? Ponieważ _____
- Dlaczego gotowość? Ponieważ _____
- Dlaczego gotowość? Ponieważ _____

Gotowość a cierpienie

Rick Brown, psycholog z Brown University, wykazał wraz ze współpracownikami (Brown i in., 2005), że ludzie, którzy nie potrafią się konfrontować ze swoimi przykrymi uczuciami, mają poważne problemy z samokontrolą. Jego zespół pracował między innymi z grupą nałogowych palaczy, próbując pomóc im w zerwaniu z nałogiem za pomocą poradników.

Zanim jednak badani podjęli poważne kroki w celu rzucenia palenia, Brown postawił przed nimi trzy wstępne zadania. Nakazał im wstrzymać oddech na tak długo, jak tylko się da, rozwiązywać w coraz krótszym czasie proste, choć nieco zagmatwane zadania matematyczne, aż do momentu,

w którym sami chcieli zrezygnować, oraz wdychać dwutlenek węgla (który wywołuje objawy lękowe) tak długo, aż wyrażą chęć zakończenia zadania. Zdecydowana większość osób, które najlepiej poradziły sobie ze wszystkimi trzema zadaniami, zdołała rzucić palenie. Natomiast spośród tych, którym w tych zadaniach nie poszło za dobrze, niewielu udało się zerwać z nałogiem (Brown i in., 2005). Innymi słowy, jeśli nie potrafisz przeżywać swoich przykrych odczuć, nie będziesz również w stanie właściwie zadbać o własne zdrowie. Nic więc dziwnego, że unikanie doświadczania pozwala przewidzieć późniejsze stopniowe pogorszenie jakości życia (Hayes, Strosahl i in., 2004).

Ćwiczenie 4.2.

Gotowość do wstrzymania oddechu

Za chwilę się przekonasz, czy jesteś w stanie wykorzystać akceptację, by zwiększyć swoją zdolność do znoszenia niewygodnych emocji. Weź do ręki zegarek i usiądź w miejscu, gdzie przez chwilę nikt i nic nie będzie ci przeszkadzać. Po raz kolejny sprawdzisz, na jak długo jesteś w stanie wstrzymać oddech, ale tym razem postępuj zgodnie z podanymi wskazówkami. Przeczytaj je kilkakrotnie. Zrób to tyle razy, aż będziesz miał pewność, że nie zapomnisz ich wypełnić, nawet gdy dopadnie cię ból. Nie zaczynaj, zanim nie zobaczysz słowa „Start”. Na razie skup się na przeczytaniu wszystkich punktów.

1. Kiedy w trakcie wykonywania ćwiczenia chęć nabrania powietrza stanie się silniejsza, chcielibyśmy, abyś wykonał następującą czynność: zwróć uwagę, gdzie dokładnie w twoim ciele zaczyna się i kończy chęć oddychania. Dokładnie zlokalizuj miejsce, w którym odczuwasz potrzebę wzięcia oddechu.
2. Sprawdź, czy jesteś w stanie pozwolić, by to uczucie pozostało właśnie tam; w tym samym czasie nadal wstrzymuj oddech. Przekręć potencjometr gotowości do maksimum! Odczuwaj to uczucie i nie oddychaj. Pomyśl o tym jak o świetnej okazji, by poczuć coś, co rzadko czujesz.
3. Zauważ wszystkie myśli, które ci się nasuwają, i uprzejmie podziękuj za nie swojemu umysłowi, nadal nie pozwalając, by zdobyły nad tobą kontrolę. Uważaj na podstępne myśli, które mogą szybko spowodować powrót do oddychania, zanim sam o tym zdecydujesz. Kto jest odpowiedzialny za twoje życie? Ty czy twoja maszyna słowna?
4. Zauważ pojawienie się innych emocji niż chęć oddychania. Sprawdź, czy potrafisz znaleźć miejsce również dla nich.

5. Dokonaj przeglądu całego swojego ciała i zauważ, że oprócz pragnienia oddychania twój organizm doświadcza też innych wrażeń i nadal funkcjonuje.
6. Wytrwaj w zobowiązaniu, że wstrzymasz oddech tak długo, jak tylko zdołasz. Chęć nabrania powietrza będzie coraz silniejsza, więc wyobraź sobie, że to ty z rozmysłem kierujesz tą myślą. Zamknij oczy i sprawdź, czy potrafisz odtworzyć tę potrzebę w swojej wyobraźni, w oderwaniu od ciała. Każdy ból w klatce piersiowej, każde zwątpienie, czy aby nie umrzesz, instynkt, by zaczerpnąć powietrza, przekształć w coś pożądanego, w coś, co wywołałeś celowo tylko po to, by poczuć, jak to jest. To nowe pragnienie jest zasadniczo takie samo, ale tym razem stanowi twój wytwór. Czy warto się lękać stworzonego przez siebie zagrożenia?
7. Zanim wstrzymasz oddech, podaj jedno lub dwa inne działania, które mógłbyś wykonywać w trakcie tego ćwiczenia, a które mogłyby ci pomóc zachować świadomość wszystkich twoich uczuć, myśli, wrażeń i pragnień, podczas gdy ty będziesz się trzymał wyznaczonego celu, jakim jest wytrwanie w bezdechu. Wypisz tylko strategie odnoszące się do akceptacji, a nie te dotyczące kontroli lub tłumienia wewnętrznych doświadczeń.

   _____
   _____
   _____

Przeczytaj wszystkie punkty kilka razy, aż będziesz pewny, że zrozumiałeś całą instrukcję. Podczas wykonywania ćwiczenia możesz pozostawić książkę otwartą, by spoglądać na kolejne zadania, kiedy naprawdę poczujesz, jak to jest chcieć oddychać i jednocześnie nie oddychać.

Jesteś już gotowy, aby sprawdzić, czy możesz lepiej kontrolować swoje zachowania (wstrzymanie oddechu) dzięki akceptowaniu uczuć i stworzeniu przestrzeni dla własnych myśli i emocji.

Uwaga: start!

Weź głęboki wdech i wstrzymaj oddech tak długo, jak tylko zdołasz. Kiedy skończysz, zapisz osiągnięty rezultat: _____ sekund(y).

Opisz swoje doświadczenia podczas tego ćwiczenia.

_____

_____

Czy awersyjność doświadczenia nieoddychania nasila się, czy też ustępuje? Kiedy przybiera na sile, a kiedy słabnie?

_____

_____

W jaki sposób umysł próbuje przekonać cię do wzięcia oddechu, zanim tak naprawdę jesteś do tego zmuszony?

_____

_____

Jaką najbardziej podstępną rzecz usiłował zrobić twój umysł?

_____

_____

Czy dostrzegasz ewentualne konsekwencje tego prostego ćwiczenia dla twojego życia, zwłaszcza w obszarze, w którym już toczysz walkę? Jeśli tak, to jakie?

_____

_____

Teraz sprawdź, jak długo byłeś w stanie wstrzymać oddech na początku lektury tego rozdziału. Jeśli nie udało ci się dostrzec ewentualnych możliwości zastosowania tego ćwiczenia w obszarze, w którym już toczysz walkę, to czy porównanie czasów otwiera przed tobą jakieś nowe drzwi?

_____

_____

Strategie, do których zastosowania cię zachęcaliśmy, aby pomóc ci wstrzymać oddech na dłużej, to te same techniki, które prezentujemy w dalszej części książki. Jeśli za drugim razem zdołałeś wstrzymać oddech na dłużej, jest to dowód, że informacje zawarte w tej książce mogą okazać się dla ciebie wartościowe. Oczywiście będziemy usiłowali zastosować tę ideę w stosunku do problemów bardziej złożonych niż pragnienie zaczerpnięcia oddechu. Jednakże zasada jest ta sama. Jeśli zobowiążesz się do określonego działania, a twój umysł zacznie piętrzyć przed tobą trudności w realizacji danego zamierzenia, to zastosuj strategie uważności i defuzji oraz podążaj dalej, akceptując to, co umysł oferuje. Będziesz wówczas w lepszej pozycji, by żyć pełniejszym i bardziej wartościowym życiem, nawet w towarzystwie nieprzyjemnych myśli, emocji i wrażeń – albo od nich wolnym.

Pytanie o gotowość do zmian

Pamiętasz wspomniane w rozdziale 3 dwa pokrętła na odbiorniku doświadczenia? Przypuśćmy, że aby żyć życiem, którego naprawdę pragniesz, musisz najpierw przekręcić potencjometr gotowości do maksimum. Oznacza to, że będziesz gotowy odczuwać wszelkie uczucia, wspomnienia, myśli i doznania cielesne, jakie pojawią się w twoim życiu. Będziesz ich doświadczać bez wznoszenia przed nimi żadnych psychologicznych barier.

Przypuśćmy, że aby wieść życie zdrowe, w pełni sił witalnych, zgodne z wartościami i satysfakcjonujące, musisz porzucić próby zapanowania nad wewnętrznymi myślami i uczuciami przed wyruszeniem w podróż w kierunku, w którym chcesz się udać. Gdyby postawiono przed tobą taki wymóg, w jakim stopniu byłbyś gotowy go wypełnić? (Nie zakładamy, że już wiesz, jak to zrobić, pytamy jedynie o twoją otwartość na pójście taką ścieżką). Jeśli 1 oznacza całkowity brak gotowości, a 100 całkowitą gotowość, to na ile byłbyś gotowy rozpocząć doświadczanie tego wszystkiego, co oferuje ci twoja historia, skupiając strategie kontroli na swoich działaniach, a nie na własnym wnętrzu? Zapisz tę wartość tutaj: _____.

Niski wynik oznacza, iż nadal jesteś przywiązany do myśli, że niska liczba oznacza mniej bólu. Jeśli jednak tego nauczyłoby cię doświadczenie, nie miałbyś powodów, by sięgać po tę książkę. Niższa liczba nie oznacza „mniej bólu”, lecz raczej „mniej przestrzeni do życia”. Nie każemy ci wierzyć, że postawa gotowości zadziała. Pytamy jedynie, czy jeżeli gotowość jest konieczna do tego, by żyć w zdrowiu, pełnią sił witalnych, w sposób zgodny z wartościami i satysfakcjonujący, to zechcesz podążać w tym kierunku? Jeśli znów podajesz niską liczbę, to ponownie przemyśl swoją odpowiedź i zastanów się, czy nadal chcesz się jej trzymać.

Co staje ci przed oczami, kiedy o tym myślisz? Zapisz poniżej swoje przemyślenia.

_____

_____

Gdybyś był gotowy w pełni doświadczyć tego, co pojawiało się w twoim życiu, kiedy byłeś zaangażowany w ważne dla ciebie działania, w jaki sposób twoje życie różniłoby się od tego, jakie faktycznie było?

_____

_____

Nie spodziewamy się, że w tym momencie nastąpią jakiekolwiek zmiany. Twój umysł może ci podpowiadać, że tego rodzaju gotowość jest niemożliwa lub że skaże cię na wieczną udrękę. Jeśli tak, to podziękuj mu za jego spostrzeżenia i nie kłóć się z nim. Być może ból nie jest tak naprawdę synonimem cierpienia. Może ból, połączony z brakiem gotowości na jego odczuwanie, daje wrażenie cierpienia. Nie będziemy się z tym spierać. Ostatecznym sędzią będzie bowiem twoje doświadczenie. Jeśli jednak jesteś już gotów, aby rozpocząć poznawanie nowych strategii, które umożliwią tego rodzaju gotowość, to zacznij czytać kolejny rozdział.

Rozdział 5

Kłopoty z myślami[6]

W tym rozdziale wyjaśnimy, w jaki sposób twój umysł tworzy myśli. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, jak wszechobecne jest myślenie? Niekiedy możesz nawet nie zdawać sobie sprawy z tego procesu. Tak jak rytmiczny szum grzejnika wprawia w ruch powietrze w całym pokoju[7], tak samo umysł nieustannie drga, robiąc wszystko to, do czego został zaprojektowany na drodze ewolucji: kategoryzuje, przewiduje, wyjaśnia, porównuje, martwi się, osądza. Tak jak nie zauważamy na co dzień szumu grzejnika, tak samo możemy przez długi czas nie zauważać nieustannej pracy naszego umysłu.

Jeżeli zamierzasz zmienić swoje myślenie, to najpierw musisz uchwycić ten proces w działaniu. W przeciwnym razie ciągle będziesz doświadczał niezbyt przyjemnych rezultatów behawioralnych – ulegania perswazji własnych myśli; czyli będziesz miał skłonność do traktowania ich jak prawdy objawionej i nie zauważysz ich krytycznego nasilenia, które może być źródłem ich destrukcyjnego oddziaływania.

Być może podczas prowadzenia samochodu zdarzyło ci się nagle zauważyć, że przejechałeś kilka kilometrów bez świadomości istnienia świata na zewnątrz. Twoje nawyki związane z jazdą samochodem mogą być tak zautomatyzowane, że możesz prowadzić auto zupełnie bezmyślnie.

Sytuację, gdy twoje zachowania są kierowane przez twoje myśli, można porównać do momentu, w którym się orientujesz, że w stanie pustki umysłowej zjechałeś z drogi i pędzisz w dół nasypu. Próba rozwiązania powtarzającego się problemu zjeżdżania do rowu dzięki zmianie kół w samochodzie nie byłaby zbyt rozsądna. Jest już za późno na taką zmianę,

poza tym tego typu rozwiązania są zazwyczaj w dużej mierze pozbawione sensu.

Lepiej cofnij się do chwili, kiedy wykonałeś nieszczęsny ruch kierownicą. To jest właśnie ten moment i ta czynność, które przyczyniły się do opuszczenia pasa ruchu i zjechania z nasypu. Najpierw poszukaj ręcznie wypisanych na poboczu znaków, które wskazują kierunek w prawo: „Tędy". Możesz w tej chwili nie być ich w pełni świadomy, ale to twoje myśli są takimi znakami drogowymi. Częściowo (ale tylko częściowo!) odpowiadają one za to, że zjechałeś z drogi.

Aaron Beck, ojciec terapii poznawczej, użył określenia **dystansowanie** w odniesieniu do procesu obiektywnego postrzegania tego, co myśli dana osoba (dlatego gdy po raz pierwszy przedstawiono ACT, nazywano ją pełnym dystansowaniem; Hayes, 1987). Jednakże w podejściu Becka, tak jak w większości terapii mających oparcie naukowe, dystansowanie stanowi dopiero pierwszy krok do oceny i kwestionowania myśli. Terapeuci wykorzystywali tę metodę, aby nauczyć pacjentów wychwytywania błędów logicznych, szukania nowych dowodów, a także zmiany emocjonalnie niepokojących myśli. Można to porównać do sytuacji, gdy kierowca na widok znaku na poboczu drogi zatrzymuje samochód i wysiada, aby zniszczyć ów znak lub zmienić to, co jest na nim napisane, tak by w przyszłości nie doświadczyć ponownie pokusy zjechania z drogi.

Prezentowane przez nas podejście jest prostsze i – jak wskazują aktualne dowody – daje więcej pozytywnych wyników. Tym, czego musimy się nauczyć, jest patrzenie **na** myśli, a nie **z perspektywy** myśli. Musimy zauważyć ów ręcznie napisany znak, tak jak zauważylibyśmy graffiti. Nie musimy się do niego stosować ani się mu sprzeciwiać, ale musimy go odnotować, tak jak zauważamy temperaturę pomieszczenia, dźwięk z odtwarzacza CD czy zapach unoszący się w powietrzu. Obecność znaku sama w sobie nie oznacza, że musisz cokolwiek robić, znak nie świadczy w żaden sposób o tobie, tak jak nieważne jest, czy graffiti zostało napisane literami drukowanymi czy pisanymi, powietrze jest gorące czy zimne, dźwięk melodyjny czy monotonny, a zapach słodki czy kwaśny. Liczy się jedynie to, czy zauważyłeś znak, czy też nie.

Skoro myśl odnosi się do czegoś i coś oznacza, to tym samym tworzy iluzję. Gdy myślimy o czymś, wydaje się nam, że naprawdę mamy z tym czymś do czynienia, zupełnie jak dziecko myślące o gub-gubie

(zob. rozdział 2). Kiedy oceniamy jakieś zjawisko, jawi się nam ono jako większe lub mniejsze, w zależności od treści oceny.

Znaki stawiane przez nasz umysł to nie tylko proste drogowskazy. Mogą one być całkiem złożone; możemy nawet określić je mianem rozsądnych. „Uciekaj z tego związku! Za bardzo się przywiązujesz, a ona (on) jest zbyt miła(y). Zostaniesz głęboko zraniony(a)”, mówi jeden ze znaków. Nawet jeśli naprawdę pragniesz w życiu miłości (i jest to droga, którą wybrałeś), możesz znaleźć się w rowie wraz z kolejnym związkiem roztrzaskanym w wyniku wypadku i powtarzać sobie, iż to dlatego, że miłość twojego życia była zbyt zaangażowana w swoją pracę, tłamsiła cię i tak dalej. Aby odmienić ten wzorzec, musisz wrócić do punktu zwrotnego, kiedy pierwszy raz zobaczyłaś znak – to właśnie jest przedmiotem tego rozdziału.

Nie oznacza to jednak, że od tej pory musisz obsesyjnie obserwować swoje myśli lub być ciągle czujny, aby uniknąć zjechania z drogi. Gdy nauczysz się zauważać więcej tych momentów, w których znaki pojawiają się po raz pierwszy, będziesz w stanie wypracować nowe sposoby odnoszenia się do nich (ta praca rozpocznie się na dobre w rozdziale 6). Gdy już nabierzesz tych nowych umysłowych nawyków, nauczysz się nie wypadać z trasy podczas bezmyślnej jazdy, nawet trwającej dłuższy czas. Oczywiście bezmyślność nie jest naszym celem, ale nikt z nas nie jest stale uważny, miło więc się dowiedzieć, że gdy wykształcisz odpowiednie nawyki, zaczną one pracować na twoją korzyść, a nie przeciwko tobie. Ustanawianie nowych sposobów odnoszenia się do własnych myśli wymaga jednak uchwycenia większej ich liczby w momencie, w którym się pojawiają.

Produkcja myśli

Zadaniem twojego umysłu jest chronić cię przed niebezpieczeństwem oraz pomagać ci przetrwać. Udaje mu się to osiągnąć dzięki ciągłemu kategoryzowaniu aktualnych wydarzeń, odnoszeniu ich do analiz z przeszłości i przewidywaniu przyszłości, a także ocenianiu tego, co zostało lub mogłoby zostać uzyskane przez określone działanie. Po wywołaniu lawiny toczącej się przez ostatnich sto tysięcy lat jest mało

prawdopodobne, że ludzki umysł w najbliższym czasie przestanie tak właśnie działać. Czy to ci się podoba, czy też nie, w twojej czaszce mieści się „generator słów”, niestrudzenie od rana do nocy odnoszący jedno zdarzenie do drugiego.

Niemożliwe jest zaprzestanie myślenia, zwłaszcza zamierzone. Kiedy robimy coś celowo, tworzymy słowną ścieżkę (regułę) i próbujemy (za) nią podążać. Gdy więc usiłujemy świadomie przestać myśleć, tworzymy następującą myśl: „Nie powinienem (powinnam) myśleć żadnej myśli” i staramy się ją zrealizować. Niestety, ta ścieżka werbalna sama w sobie jest myślą, więc ów proces tylko z nas drwi. Ćwiczenia zamieszczone w rozdziale 2, które ukazują wewnętrzną niespójność w procesie tłumienia myśli, szczegółowo przybliżają tę kwestię.

Kolejnym krokiem jest nauczenie się łapania własnych myśli w locie, w czasie rzeczywistym. Mimo że myślimy nieustannie, to tylko od czasu do czasu świadomie zauważamy, że myślimy. Wszystko, co pojawia się tak naturalnie i występuje tak często, schodzi zazwyczaj na dalszy plan. Jak często zauważasz, że mrugasz oczami lub oddychasz?

Jesteśmy rybami pływającymi we własnych myślach

Ryby pływają w wodzie w sposób naturalny. Nie mają świadomości tego, że są pod wodą, po prostu pływają. Tym samym dla człowieka jest myślenie. Myśli stanowią dla nas środowisko wodne. Jesteśmy w nich zanurzeni do tego stopnia, że ledwie zdajemy sobie sprawę z ich istnienia. „Pływanie” we własnych myślach jest naszym stanem naturalnym. Nie możesz wyjąć ryby z wody i oczekiwać, że będzie żyć jak ryba. Co by się jednak stało, gdyby ryba uświadomiła sobie istnienie wody?

Ćwiczenie 5.1.

O czym teraz myślisz?

Spróbuj spisać myśli, które w tej chwili chodzą ci po głowie. Poświęć na to ćwiczenie kilka minut i wypisz jak najwięcej myśli, gdy tylko się pojawią.

_____

_____

Co zauważyłeś? Ile myśli udało ci się opisać? Czy podczas notowania pojawiały się też inne refleksje, dotyczące pojawiającej się myśli? Jeśli utknąłeś na chwilę i pomyślałeś: „O niczym nie myślę”, to czy zauważyłeś, że to też była myśl?

Prawdopodobnie nie starczyło ci miejsca, aby zapisać wszystkie myśli, które pojawiły się w ciągu tych kilku minut. Zastanów się, co to oznacza. Skoro przez kilka minut zaobserwowałeś stały strumień myśli, to czyż inne chwile nie są do nich podobne? Jeśli tak, to na co dzień pojawiają się setki lub (co bardziej prawdopodobne) tysiące myśli. Nic zatem dziwnego, że wciąż zdarza się nam zjechać z drogi. Często jest ona słabo oświetlona (dlatego w rozdziałach 11 i 12 zajmiemy się kwestią wartości), znaki na poboczu stoją zbyt gęsto i są mylące (zdaje się, że jest to cecha ludzkiego umysłu), a my dzięki nawykom własnego umysłu nadajemy tym znakom moc.

Jednym z podstawowych nawyków umysłu, który spróbujemy rozbroić, jest zwyczaj dosłownego traktowania myśli. Jeżeli myśli są tym, czym mówią, że są, to każde doświadczenie, które może zaprogramować myśl, może również kontrolować twoje zachowanie. Kiedy traktujesz myśli dosłownie, zdajesz się na łaskę każdego przypadkowego doświadczenia, jakie przynosi życie. Harvardzka psycholog Ellen Langer (1989) podała ciekawy przykład tego, jak dosłownie działa myśl podczas rozważania zalet śliny.

Zalety śliny

Zapewne nie rozmyślasz zbyt często o zaletach śliny, a są one wprost niezliczone. Poczuj, jak ciepłe i wilgotne jest wnętrze twoich ust. Poczuj śliskość języka wewnątrz jamy ustnej. Gdyby usta były całkowicie suche, ocieranie się języka o ich wnętrze byłoby bardzo drażniące. Jeśli kiedykolwiek doświadczyłeś suchości w ustach, wiesz, jak nieprzyjemne jest to uczucie. Teraz spróbuj połykania i poczuj, jak dzięki ślinie czynność ta przebiega ślisko i gładko, wygodnie i łatwo.

Wyobraź sobie, co by było, gdybyś nie miał śliny. Czy próbowałeś kiedykolwiek coś połknąć, gdy twoje gardło było tak suche, że miałeś wrażenie, iż masz w nim piasek? Ślina ma właściwości antyseptyczne i w sposób naturalny „zmywa” zarazki oraz chroni zęby i dziąsła. Dlatego

schorzenia powodujące ograniczenie wydzielania śliny szybko prowadzą do próchnicy zębów i chorób dziąseł. Na przykład metamfetamina (inaczej *speed*) powoduje silną suchość w ustach, a po kilku latach zażywania tej substancji zęby uzależnionych od niej osób dosłownie kruszą się i wypadają, ponieważ przewlekły niedobór śliny pozbawia je naturalnej ochrony.

Ślina pomaga również wstępnie przetrawić jedzenie. Kiedy przeżuwamy pokarm, a następnie go przełykamy, łatwo przesuwa się on do gardła, a żołądkowi jest o wiele łatwiej rozłożyć go do prostszej postaci. Jeśli pochłoniesz dużą ilość jedzenia bez uprzedniego przeżucia, może to spowodować bolesny ucisk w żołądku, ponieważ twój organizm stara się zrekompensować brak żucia. Ślina jest naprawdę wspaniałą substancją.

Wyobraź sobie czysty, pozbawiony najmniejszej plamki, piękny kryształowy kieliszek, do którego możesz wypluć nadmiar śliny, gdy poczujesz, że masz jej zbyt dużo. Postępujesz tak aż do momentu, gdy kieliszek wypełni się po brzegi.

A teraz wyobraź sobie następującą rzecz. Naprawdę to sobie wyobraź – spróbuj to sobie zobrazować i przywołać wszelkie uczucia, które pojawią się w twoim umyśle. Wyobraź sobie, że chwytasz kieliszek pełen tego, co do niego wyplułeś, przybliżasz go do ust, a następnie dużymi haustami wypijasz zgromadzoną ślinę do dna.

Co się stało, kiedy to sobie wyobraziłeś? Większość ludzi uważa, że pomysł wypicia kieliszka pełnego własnej śliny jest obrzydliwy, wręcz odrażający. Na samą myśl wywraca im się żołądek.

Czy to nie dziwne? Przecież to **twoja** ślina! Produkujesz ją codziennie litrami – naprawdę pijesz ją przez cały dzień. Bez niej nie mógłbyś jeść. Jak wspomnieliśmy, ślina ma wiele zalet. Mimo to pomysł wypicia pełnego jej kieliszka stanowi jedną z najbardziej odrażających rzeczy, jakie możemy sobie wyobrazić. Rzeczywiste codzienne doświadczenia z własną śliną to jedno, a myślenie o niej jak o napoju – to już zupełnie coś innego. W tym przypadku cudowna substancja staje się wręcz obrzydliwa. Dlaczego tak jest?

Dlaczego myślenie ma na nas taki wpływ?

Myśli niosą ze sobą znaczenie, ponieważ mają charakter symboliczny; mają charakter symboliczny, ponieważ są arbitralnie i wzajemnie powiązane z czymś innym. Kiedy myślimy, zachodzi dwukierunkowa relacja pomiędzy myślą a wydarzeniem, o którym myślimy. Każde z nich oddziałuje wzajemnie na drugie.

To właśnie ten proces sprawia, że myślenie jest tak przydatne. Rozważmy następujący scenariusz: w pomieszczeniu, w którym się znajdujesz, wszystkie drzwi i okna zostały zamknięte na klucz. W jaki sposób możesz się wydostać? Zwróć uwagę na to, co robi teraz twój umysł. Gdy pojawiają się jakieś propozycje, w sposób symboliczny zajmujesz się prawdziwymi wydarzeniami. Odnosisz się do myśli tak, jakbyś manipulował rzeczywistymi przedmiotami, których one dotyczą. Jest to element przydatności języka. Nie musimy w rzeczywistości próbować różnych możliwości ucieczki, możemy dokonać tego w wyobraźni. Pamiętasz ćwiczenie z wkrętem, szczoteczką do zębów i zapalniczką z rozdziału 2?

Jednak problemy pojawiają się wówczas, gdy proces ten (1) przybiera skrajne formy i (2) jest stosowany w odniesieniu do wszystkich myśli. **Fuzja poznawcza** oznacza tendencję do zezwalania myślom na zdominowanie innych źródeł regulacji behawioralnej, spowodowaną niedostrzeganiem procesu powstawania relacji, a jedynie produktów tych relacji. Mówiąc w sposób mniej abstrakcyjny, fuzja poznawcza polega na traktowaniu swoich myśli tak, jakby były tym, czym twierdzą, że są.

Gdy wyobrażasz sobie, jak się wydostać z zamkniętego pokoju, proces ten raczej nie jest szkodliwy. Załóżmy, że myślisz: „Zadzwonię z telefonu komórkowego do przyjaciela z prośbą o pomoc”. Symboliczne wydarzenie w twojej wyobraźni: „zadzwonienie do przyjaciela” oraz rzeczywista sytuacja wykonania telefonu to dwie różne rzeczy, jednak w tym przypadku nie ma znaczenia to, że zostają one potraktowane tak, jakby były tożsame. Możesz wyobrazić sobie telefon komórkowy i obraz wybierania na nim numeru twojego przyjaciela, tak jak mógłbyś w rzeczywistości sięgnąć po telefon i nacisnąć klawisze, aby wybrać numer. W większości przypadków rozwiązywania problemów myśli okazują się niezwykle przydatne.

Natomiast w innych sytuacjach fuzja poznawcza może być szkodliwa. Pomyśl na przykład o wszystkich wypowiedziach zaczynających się od „Jestem…”, jakie tworzysz w kontekście swojego cierpienia psychicznego: „Jestem tak przygnębiony”, „Jestem tak bardzo wystraszony”, „Boże, jestem tak zestresowany”, „Poszedłem do terapeutki, a ona powiedziała mi, że jestem obsesyjno-kompulsywny”, „Jestem już tak zmęczony tym ciągłym bólem” i tak dalej. Taki język sprawia, iż rzeczywiście identyfikujesz się ze swoim bólem. Fuzja poznawcza oznacza, że przyjmujesz te stwierdzenia jako prawdę, aż w końcu zaczynasz wierzyć, że rzeczywiście jesteś swoim bólem. Bardzo trudno wówczas dostrzec, że ból wcale cię nie definiuje. Niezwykle trudno bowiem jest sobie uświadomić, że są to myśli, które wyprodukował twój umysł.

Wiele treści myślowych ma charakter oceniający, dlatego fuzja poznawcza oznacza również, że oceny mogą być przypisane do zdarzeń, tak jakby były ich elementem, a nie tylko naszym przemyśleniem dotyczącym danego wydarzenia. Przemianie podlegają wówczas nie tylko myśli, ale również funkcje rzeczywistego zdarzenia. Na przykład choć fizjologiczne funkcje śliny nie są nieprzyjemne, to funkcje języka mogą je takimi uczynić. Picie śliny staje się obrzydliwe za sprawą fuzji poznawczej. Przełykamy ślinę co chwilę przez cały dzień bez problemu. Spragniony, pozbawiony zdolności językowych zwierzak, widząc miskę pełną śliny, wychłepcze ją, jak to się mówi: „niewiele myśląc”. Ludzie jednak czują mdłości na samą myśl o tym (zauważ, że napisaliśmy, iż czujemy mdłości na samą myśl).

Niewiele jest sytuacji, w których wypicie kieliszka pełnego śliny byłoby przydatne, więc nasza niechęć do tego pomysłu zdaje się raczej nieszkodliwa. Fuzja poznawcza często nie stanowi żadnego problemu. Gdyby jednak ten proces miał się rozprzestrzeniać, to każde oceniane wydarzenie mogłoby stać się celem bez świadomości tego, co faktycznie się zdarzyło – a to może być już bardzo szkodliwe.

Na przykład każda reakcja emocjonalna na zdarzenie awersyjne zazwyczaj będzie oceniana negatywnie. To, co nazywamy lękiem, przeważnie pojawia się w następstwie zdarzenia awersyjnego (np. pies, którego hipotetycznie kopnąłeś w rozdziale 1, mógłby z tego powodu zostać uznany za odczuwającego lęk w momencie, gdy wracasz do domu).

Zauważamy tę reakcję emocjonalną i określamy zarówno samo nieprzyjemne zdarzenie, jak i jego emocjonalne rezultaty jako złe.

Teraz już zaledwie mały krok dzieli nas od przypisywania reakcjom emocjonalnym negatywnych etykiet i od tego, by te reakcje stały się bezpośrednim obiektem działań zmierzających do ich zmiany, nawet jeśli owe działania nie są ani zdrowe, ani potrzebne. Zaczniemy unikać smutku, lęku, nudy, bólu czy niepewności lub uciekać od nich – nawet jeśli ucieczka jest szkodliwa – po prostu dlatego, że są to „złe" emocje. To prawdopodobnie jeden z powodów, dla których proste przekonanie, że lęk jest zły, koreluje z wieloma formami problemów psychicznych, od zaburzeń lękowych po depresję (Hayes, Strosahl i in., 2004).

Unikanie doświadczania a fuzja poznawcza

W poprzednich rozdziałach tej książki wyjaśniliśmy, na czym polega unikanie doświadczania i dlaczego stanowi tak wielki problem. Zapoznaliśmy cię z badaniami pokazującymi, że jest ono szkodliwe, ponadto prześledziłeś własne strategie unikania, by zobaczyć, na ile są skuteczne (a raczej nieskuteczne). Nadszedł czas, aby połączyć te idee z zagadnieniem, które poznajemy w tym rozdziale. Mówiąc wprost, główną przyczyną unikania doświadczania jest fuzja poznawcza.

Załóżmy, że przyszło ci na myśl, iż musisz unikać pewnego trudnego osobistego doświadczenia (emocji, myśli, wspomnienia lub doznania cielesnego), ponieważ jest ono nie do zniesienia. Nie powinniśmy przecież zezwalać na obecność czegoś, co jest nie do zniesienia, ponieważ może nam się stać krzywda. Twój umysł, jak pisaliśmy wcześniej, ewoluował przez tysiąclecia, aby pomóc ci chronić się przed krzywdą. Jeśli utożsamiłeś się już z myślą, że to osobiste doświadczenie jest nie do zniesienia, to będzie się ono jawiło właśnie jako nie do zniesienia. To oznacza, że utożsamiłeś pierwotne doświadczenie z tą myślą do tego stopnia, że zlały się one w jedno. Skoro zaś doszło już do ich fuzji, w naturalny sposób będziesz starał się unikać tego doświadczenia. To dlatego właśnie u źródeł unikania doświadczania tkwi fuzja. Aby przybliżyć tę myśl, posłużymy się konkretnym przykładem.

Przyjmijmy, że cierpisz na depresję. W dodatku przywiązałeś się do myśli, że takim smutnym uczuciom nie wolno się pojawić. Co będzie, gdy jednak one się pojawią? Jest niemal pewne, że zrobisz wszystko, co w twojej mocy, aby ich uniknąć. Będziesz się starał uciec od interakcji, które mogą stanowić okazję do smutku. Przestaniesz odwiedzać miejsca, które mogą czasami wywoływać przygnębienie. Będziesz nawet próbował uniknąć tych uczuć i myśli, które w twoim przekonaniu napędzają depresję. Nawet jeśli podążanie taką ścieżką oznacza, że zejdziesz z drogi, którą naprawdę chciałeś iść, będziesz nadal na niej trwał, gdyż doświadczanym przez ciebie uczuciom „nie wolno się pojawić”. Do tego właśnie prowadzi fuzja poznawcza.

Jeśli opisane założenia są prawdziwe, to każdy znak napotkany na poboczu może spowodować, że zjedziesz z drogi w dół nasypu, o ile wystarczająco dotkliwie trafi w twoje czułe punkty. Pozostaje tylko pytanie: co to za punkty?

Myślenie powoduje ból

Dwa najważniejsze czułe punkty to procesy oceniania i autokonceptualizacji. Również te myśli, które wykorzystujesz, by uspokoić umysł, w dwojaki sposób skutkują odczuwaniem bólu: przywołują bolesne wydarzenia, a także zwiększają oddziaływanie bólu przez unikanie, do którego prowadzi fuzja poznawcza. Pomyśl o jakimkolwiek bolesnym wspomnieniu. Nieważne, co to będzie. Wystarczy, że pozwolisz sobie przywołać to bolesne wspomnienie i poświęcisz kilka chwil na jego obserwację.

Właśnie zastosowałeś pierwszą z metod, dzięki którym umysł przyprawia cię o ból. Fakt, że jesteśmy w stanie przywołać wydarzenia z przeszłości oraz przewidywać te przyszłe, jest integralnym elementem zdolności posługiwania się językiem do słownego rozwiązywania problemów. To jest proces **oceniania**. Język nie może funkcjonować bez tych umiejętności. Nie sposób ich zmienić, ponieważ w tym celu należałoby stać się stworzeniem niewerbalnym. Metody, do jakich uciekają się ludzie, by się ich pozbyć (np. nadużywanie alkoholu lub narkotyków,

wykonywanie czynności kompulsywnych, dysocjacje), same z siebie rodzą ogromny ból wtórny.

Drugi proces, **autokonceptualizacja**, jest równie istotny jak ocenianie (a może nawet ważniejszy). Człowiek jest w stanie nauczyć się przekształcać proces postrzegania własnej osoby. Aby nad tym popracować, należy jednak zacząć od bólu, którego do tej pory się unikało.

Prowadzenie dziennika bólu

Przez następny tydzień, wykorzystując ćwiczenie 5.2, spróbuj obserwować swój ból, aby wydobyć na światło dzienne niektóre myśli pojawiające się wówczas, gdy toczysz swoje zmagania. Będzie to wymagać odrobiny czasu i poświęcenia, ale jest tego warte. Sporządź siedem kopii arkusza ćwiczeń, abyś miał czystą kartę do wypełnienia na każdy dzień. Jeśli czujesz, że będziesz potrzebować więcej miejsca na zapiski, możesz stworzyć własny arkusz w kalendarzu lub komputerze. Niezależnie jak go przygotujesz, przez najbliższy tydzień noś swój dziennik bólu cały czas ze sobą.

Kiedy tylko zauważysz, że zmagasz się z emocjonalnym dyskomfortem, trudnymi myślami, bolesnymi wspomnieniami, niewygodnymi doznaniami cielesnymi czy niepożądanymi pragnieniami, sięgnij po swój dziennik i zapisz te informacje. Zauważ, że strona dziennika została podzielona na dwadzieścia cztery przedziały godzinowe. Być może nie dokonasz zapisów pod każdą godziną (np. jest dość mało prawdopodobne, że obudzisz się w środku nocy, aby wypełnić swój dziennik bólu, chociaż mógłbyś go wypełnić, gdybyś akurat nie spał). Wystarczy, że będziesz go wypełniać tylko w tych momentach, gdy poczujesz, że zmagasz się z jakimś dyskomfortem psychicznym lub fizycznym.

Jeśli nie uda ci się sięgnąć po dziennik w chwili, gdy coś cię trapi (np. podczas spotkania), to wróć do niego później i dokonaj wpisu, kiedy już znajdziesz na to czas. Musisz sumiennie wykonywać zapiski, żeby udało ci się stworzyć katalog rodzajów bólu, jakich doświadczasz, oraz odnotować, co się z tobą dzieje, kiedy odczuwasz ból.

Byłoby najlepiej, gdybyś skupił się na głównych zmaganiach, które określiłeś w rozdziale 1 podczas wykonywania ćwiczenia 1.1 (*Inwentarz twojego cierpienia*). Nie musisz skupiać się wyłącznie na nich, ale postaraj

się zwrócić szczególną uwagę na momenty, w których pojawiają się twoje reakcje związane z tymi problemami.

Większość pytań w ćwiczeniu 5.2 ma dość bezpośredni charakter. Nie powinieneś mieć większych trudności z udzieleniem na nie odpowiedzi. Na początek zapoznaj się z przykładowym dziennikiem bólu na rycinie 5.1, by zobaczyć, jak należy wypełniać formularz. Załóżmy, że ten dziennik bólu wypełniła osoba, która od dłuższego czasu tkwi w pracy pozbawionej perspektyw oraz zmaga się z lękiem społecznym.

Dzień: *poniedziałek*

Godzina	**Co robiłeś lub co się stało?**	**Z czym zacząłeś się zmagać psychicznie?**	**Jakie myśli (oprócz podanych w kolumnie 3) pojawiły się w związku z tą walką?**
24			
1			
2			
3			
4			
5			
6	*Obudziłem się wkurzony.*	*Jak bardzo nienawidzę swojej pracy.*	*Marnuję życie w tej robocie.*
7			
8	*Jechałem na spotkanie z moim szefem.*	*Zauważyłem, że moje serce zaczyna szybciej bić, i pomyślałem: „O Boże”.*	*Nie mogę znieść tego poczucia lęku.*
9			

10	*Musiałem wykonać niezapowiedziany telefon do klienta w sprawie sprzedaży.*	*Poczułem, jakby robiło mi się niedobrze. Pomyślałem: „No nie, znowu?”.*	*Kiedy wpadnę w panikę, mogę stracić panowanie nad sobą.*
11			
12	*Zjadłem byle jaki posiłek w barze meksykańskim.*	*Marnuję swoje życie.*	*I już zawsze tak będzie.*
13	*Nudziło mi się. Spojrzałem na kolegów wykonujących mnóstwo telefonów.*	*Zacząłem się pocić i zapragnąłem wybiec z biura.*	*To niesprawiedliwe, że muszę walczyć ze sobą, podczas gdy inni tak świetnie sobie radzą.*
14			
15	*Ktoś się ze mną rozłączył bez powodu.*	*Poczułem silną i niepokojącą chęć, by rozwalić telefon.*	*Wszyscy radzą sobie lepiej ode mnie.*
16			
17			
18	*Co za ulga. Już po pracy.*	*Naszło mnie poczucie osamotnienia i pustki.*	*Jestem bezwartościowy.*
19			
20			
21			
22	*Kładę się do łóżka.*	*Poczułem się samotny. Pomyślałem, że nikt nie chce ze mną być.*	*Nie jestem wart niczyjej miłości.*
23			

Rycina 5.1. Przykładowy dziennik bólu

Źródło: opracowanie własne.

Ćwiczenie 5.2.

Twój dziennik bólu

Dzień: _____

Godzina	Co robiłeś lub co się stało?	Z czym zacząłeś się zmagać psychicznie?	Jakie myśli (oprócz podanych w kolumnie 3) pojawiły się w związku z tą walką?
24			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

19			
20			
21			
22			
23			

Analiza dziennika bólu

Po tygodniu prowadzenia dziennika bólu powinieneś mieć lepszy wgląd w sytuacje, w których toczysz swoje zmagania, w treści, których ta walka dotyczy, oraz w myśli, które pojawiają się w związku z tą walką.

Spójrz ponownie na swoje zapisy z ubiegłego tygodnia i sprawdź, czy są tam jakieś szczególne myśli, odczucia lub zdarzenia, które prowadzą do twoich zmagań (kolumna 2). Poniżej w sześciu punktach zanotuj wszelkie zaobserwowane prawidłowości (nie martw się, jeśli nie dostrzeżesz aż sześciu – jedna lub dwie w zupełności wystarczą, jeśli właśnie tyle udało ci się zaobserwować).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Teraz zwróć uwagę na to, z czym się zmagasz psychicznie (kolumna 3). Unikaj uzewnętrzniania – spróbuj skoncentrować się na tym, co się dzieje wewnątrz ciebie. Jeśli przyszły ci na myśl zewnętrzne wydarzenia, rozważ, czy te pozycje nie pasują lepiej do kolumny 2. Notując zauważone prawidłowości, sprawdź, czy potrafisz podzielić je na myśli, uczucia, doznania cielesne, wspomnienia lub pokusy (impulsy, pragnienia), a jeśli

tak, to dodaj te kategorie w nawiasie po zmaganiu psychicznym. Zanotuj poniżej wszelkie zauważone prawidłowości.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Spójrz teraz na myśli, które towarzyszyły twoim psychicznym zmaganiom (kolumna 4). Przyjrzyj się także spójnym wzorcom. Gdy zauważysz, że podczas przeglądania zapisanych myśli pojawiają się kolejne spostrzeżenia (myśli, które myślisz, czytając swój dziennik), również umieść je na liście. Zapisz je wszystkie. Notując dostrzeżone prawidłowości, rozważ, czy można je podzielić na oceny (sądy o poszczególnych rzeczach), prognozy (próby przewidywania przyszłości), prognozy retrospekcyjne (próby zrozumienia lub uporządkowania przeszłości, np. myśli typu: „Co by było, gdybym…” na temat dawnych doświadczeń) lub autokonceptualizacje (samoopis, czyli oceny dotyczące własnej osoby, często przybierające formę oświadczenia: „Jestem…”) – a jeżeli tak, to dodaj te kategorie w nawiasie po opisaniu myśli. Na przykład stwierdzenie: „Ne mogę znieść tego poczucia lęku” określilibyśmy jako ocenę, a „Jestem bezwartościowy” jako ocenę i samoopis. Zapisz poniżej wszelkie zaobserwowane prawidłowości.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Na koniec zapisz wszelkie zaobserwowane spójności między kolumnami 2, 3 i 4. Czy w pewnych sytuacjach istnieje wyższe prawdopodobieństwo wystąpienia określonych uczuć lub myśli? Jeśli tak, to zapisz te myśli lub

uczucia (np. „Wydaje się, że kiedy się wycofuję, to zmagam się z samotnością i lękiem, a potem zaczynam wysuwać krytykę pod swoim adresem”).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

To ważne, byś nie uczepiał się tych sformułowań i nie próbował im zaradzić (myśląc np.: „Powinienem przestać sam siebie krytykować”). Wkrótce zajmiemy się tym, co z nimi począć. Teraz musimy wykonać bardziej podstawowe zadanie: musimy sprawdzić, czy jesteś w stanie obserwować to, co się dzieje. Twoim aktualnym zadaniem jest jedynie być z tą wiedzą, którą gromadzisz.

Spoglądanie na swoje myśli, a nie z ich perspektywy

Jeśli jesteś jak większość ludzi, to przeglądając swoją listę, prawdopodobnie odkryłeś, że w trakcie zmagań psychicznych nie jesteś w stanie widzieć swoich myśli w konsekwentny sposób. Prawdopodobnie przyjmujesz wówczas punkt widzenia danej myśli, czyli rozważasz jej zawartość z perspektywy myśli, które uprzednio odnotowałeś.

Sprawdź, czy poniższe stwierdzenia częściowo odnoszą się do ciebie.

- Czasami toczysz zmagania, by zapanować nad swoimi myślami lub odczuciami.
- Zaczynasz określać siebie i treści swojego doświadczenia zgodnie ze swoimi myślami.
- Masz tendencję do traktowania swoich myśli w sposób dosłowny, przez co obserwujesz swoje życie z punktu widzenia własnych myśli.

- Myśli, których się uczepiasz, zawierają w sobie element sporu lub nakłaniają do większego zaangażowania w walkę.
- Walka nie przynosi rezultatów.

Wspólnie czynniki te prowadzą do niebezpiecznego splotu okoliczności, które rodzą cierpienie. Jeśli przywołane stwierdzenia oddają prawdę, to na pewno cierpisz. Pomyśl jednak, co by się stało, gdybyś zamiast starać się kontrolować to, co myślisz i czujesz, nauczył się zauważać, że tylko doświadczasz określonych myśli i emocji. Akt myślenia sam w sobie nie jest niebezpieczny. Zagrożenie tkwi raczej w momencie, w którym dajesz się przekonać własnym myślom, czyli pojawia się wówczas, gdy zaczynasz traktować swoje myśli dosłownie, mimo iż doświadczenie ci podpowiada, że w tym kontekście fuzja poznawcza jest nie tylko bezużyteczna, ale i niebezpieczna.

Umysł niczym pociąg

Czasami nie zaszkodzi dosłownie traktować własnych myśli. Gdy mamy do czynienia wyłącznie z rozwiązywaniem problemów zewnętrznych, fuzja poznawcza jest stosunkowo nieszkodliwa. Jednak w przypadku wewnętrznego świata Ja już tak nie jest. Tutaj liczą się zupełnie inne umiejętności, mianowicie zdolności obserwowania swoich myśli bez wiary czy niewiary, bez uwikłania, bez walki. Omówimy to dokładniej w rozdziale 6, ale możesz przygotować się do tego zadania, wykonując proste ćwiczenie 5.3.

Ćwiczenie 5.3.

Obserwowanie umysłu-pociągu

Wyobraź sobie, że stoisz na wiadukcie i spoglądasz w dół na trzy tory kolejowe. Po każdym z nich wolno jedzie kolejka górnicza. Każdy z pociągów składa się z wielu wagoników przewożących kruszec. Na pozór niemające końca trzy składy jadą powoli pod wiaduktem.

Teraz wyobraź sobie, że pociąg na lewym torze przewozi tylko ładunek w postaci spraw, które obserwujesz w chwili obecnej. Ten towar składa się z doznań, spostrzeżeń i emocji. Skład wiezie dźwięki, które słyszysz, spocone dłonie, które czujesz, arytmiczne bicie serca, smutek, który odczuwasz, i tak dalej. Środkowy pociąg wiezie tylko twoje myśli: oceny, przewidywania, autokonceptualizacje i tak dalej. Natomiast pociąg po prawej przewozi twoje pragnienie podjęcia działania, dążenie do unikania i odwrócenia wzroku oraz starania, by szybko zmienić temat rozważań. Spoglądanie w dół na te trzy tory można uznać za metaforę przyglądania się swojemu umysłowi.

Teraz usiądź w wygodnym fotelu, gdzie przez chwilę nikt nie będzie ci przeszkadzał, byś mógł się wyciszyć. Rozpocznij wykonywanie tego ćwiczenia od przypomnienia sobie o czymś, z czym się ostatnio zmagałeś, następnie zamknij oczy i wyobraź sobie opisane trzy tory kolejowe. Twoje zadanie polega na staniu na wiadukcie i przyglądaniu się pociągom. Niezwykle ważnym momentem tej obserwacji będzie spostrzeżenie, że twój umysł odpłynął gdzie indziej, bądź odkrycie, że znalazłeś się w jednym z wagoników i zmagasz się z jego zawartością (np. ze stwierdzeniem, że nie nadajesz się do niczego, lub z przekonaniem, że nigdy nie przydarzy ci się nic dobrego – w istocie te obserwacje są głównym celem tego zadania). Zauważ, co przykuło twoją uwagę. Zapamiętaj to, a następnie powróć mentalnie na wiadukt nad torami i po raz kolejny spójrz w dół. Jeśli jesteś w stanie pozostać na wiadukcie, twoją sytuację oddaje rycina 5.2. Jeśli zaś znajdujesz się wewnątrz wagonika, to twoją sytuację obrazuje raczej rycina 5.3.

Rycina 5.2. Widok z wiaduktu – kolejka myśli
Źródło: opracowanie własne.

Rycina 5.3. Widok wewnątrz wagonika – gdy utkniesz w umyśle-pociągu
Źródło: opracowanie własne.

Pamiętaj, że aktualne odczucia, spostrzeżenia i emocje znajdują się w wagonikach pociągu po lewej stronie. Twoje myśli suną po torze środkowym, a strategie radzenia sobie i usiłowanie zrobienia czegoś zajmują wagony pociągu po prawej. Sprawdź, czy jesteś w stanie wytrwać na wiadukcie, jeśli jednak z niego zejdziesz, po prostu obserwuj, co się stało, a następnie wróć na wiadukt. Daj sobie przynajmniej trzy minuty, by zobaczyć, co się rodzi w twojej głowie.

Teraz zapisz w tabeli poniżej niektóre ze swoich obserwacji poczynionych, gdy patrzyłeś z wiaduktu na trzy składy.

Towar w wagonikach umysłu-pociągu

Aktualne odczucia, spostrzeżenia i emocje	Myśli	Pragnienia, działania i strategie radzenia sobie

---

Jeśli uciekłeś gdzieś myślami, nie rozpocząłeś ćwiczenia lub „odjechałeś” z zawartością któregoś z wagoników, to co bezpośrednio poprzedzało to zdarzenie? Jakie treści przykuły twoją uwagę na tyle, że opuściłeś wiadukt? (Najczęściej są to: wspomnienia związane z silnymi emocjami, myśli dotyczące samego ćwiczenia oraz myśli o własnej przyszłości). Zanotuj poniżej te treści.

_____

_____

_____

Te właśnie sprawy, najprawdopodobniej w wyniku fuzji poznawczej, zdołały cię zaabsorbować – „złowić”. Musisz się nauczyć, jak utrzymać się na wiadukcie przez dłuższy czas i jak szybko nań wrócić, jeśli coś cię z niego ściągnie. Tym zadaniem zajmiemy się w kolejnym rozdziale.

Rozdział 6

Posiadanie myśli a wiara w jej treść[8]

W samym myśleniu nie ma oczywiście niczego złego. Język i zdolności poznawcze sprawiły, że ewolucyjnie ludzie okazali się niezwykle skuteczni, a ci, którzy dobrze sobie radzą językowo i poznawczo, na ogół radzą sobie również w innych dziedzinach, zwłaszcza w pracy zawodowej. Umiejętności rozwiązywania problemów pozwoliły nam przekształcić świat, w którym żyjemy.

Trudność rodzi się wtedy, gdy potrafimy patrzeć tylko z perspektywy swoich myśli, a nie na swoje myśli. Takie ograniczenie pola widzenia i brak elastyczności mogą pociągać za sobą spore koszty, ponieważ w niektórych dziedzinach życia branie dosłownie tego, co podpowiada umysł, nie jest najlepszym rozwiązaniem. Dotyczy to zwłaszcza wewnętrznego bólu emocjonalnego.

Pomyśl, co się dzieje, gdy wobec jakiegoś przedmiotu ze swojego otoczenia zewnętrznego stosujesz na przykład relacje oceniające i dotyczące czasu. Potrafisz sobie wyobrazić, co mógłbyś zrobić z tym przedmiotem. Możesz sobie wyobrazić, co mogłoby się z nim stać. Możesz też ocenić obraz, który stworzył twój umysł. Tego typu zdolność może okazać się pomocna na nieskończenie wiele sposobów. Możesz łatwo sprawdzić wykonalność dowolnego działania zasugerowanego przez twoje myśli. Jeśli na przykład przypuszczasz, że młotek rozbije orzech, to możesz uderzyć orzech młotkiem i sprawdzić to przypuszczenie.

Jeśli jednak odnosimy je do wewnętrznych uczuć i wrażeń, to myśli mają bardziej skomplikowany charakter, trudniej je testować, a tym samym są bardziej arbitralne. Spójrz, w jaki sposób dokonuje się ewaluacji. Załóżmy,

że stale nachodzi cię następująca myśl: „Jestem draniem”. Nie wiadomo do końca, dzięki jakim kryteriom „wykonalności” można by przetestować tę myśl (metaforycznie rzecz ujmując, jaki orzech można by uderzyć młotkiem o nazwie: „Jestem draniem”?). Test będzie polegał na sprawdzeniu, czy rzeczywiście jesteś draniem. To jednak nie ma najmniejszego sensu. Twój umysł jest bowiem w stanie uzasadnić każdą relację. Na przykład wybierz w tej chwili jakikolwiek przedmiot z otoczenia, w którym się znajdujesz. Następnie znajdź elementy, które warto w tym przedmiocie skrytykować. Jeżeli będziesz się trzymał tego polecenia, to zawsze znajdziesz coś do skrytykowania.

Bezpośrednie kwestionowanie takich wewnętrznie kierowanych ocen sprawia, że umysł wskakuje na wyższe obroty i staje się jeszcze bardziej oceniający. Postaraj się intensywnie myśleć: „Jestem doskonały”. Sprawdź, czy twój umysł nie stał się bardziej aktywny i oceniający. Przez chwilę postaraj się z całej siły skupić na tej myśli.

Co się stało? Czy otworzyło się niebo, a wokół zapanował pokój, skoro już wiesz, że jesteś doskonały? Mało prawdopodobne. U większości z nas tego typu myśl szybko budzi sprzeciw (np.: „Nie, nie jestem” albo „Ale mam też mnóstwo wad”). W świecie zewnętrznym można rozgnieść orzech i na tym koniec. Natomiast w świecie wewnętrznym można dostać się do własnego umysłu i zadomowić tam na dobre.

Istnieje jednak alternatywa: możesz nauczyć się patrzeć **na** swoje myśli, zamiast **z ich** punktu widzenia. Takie **techniki defuzji poznawczej** są podstawowym elementem terapii akceptacji i zaangażowania. Pomagają zauważyć różnicę pomiędzy światem zbudowanym przez twoje myśli a myśleniem jako procesem ciągłym. Kiedy myśli dotyczą ciebie samego, defuzja może ci pomóc odróżnić osobę dokonującą procesu myślenia od werbalnych kategorii, jakie stosujesz względem siebie w wyniku tego procesu. Defuzja pomaga zaprowadzić spokój we własnym umyśle – nie w rezultacie zakończenia wojny umysłowej, ale dlatego, że po prostu opuszczasz strefę walk.

„Defuzja” to neologizm, nie znajdziesz tego słowa w słowniku. Używamy go, ponieważ w normalnych kontekstach słowa i wydarzenia, do których te słowa się odnoszą[9], mogą być traktowane tak, jakby stanowiły jedno: dochodzi do ich fuzji (od łacińskiego słowa oznaczającego „zlać w jedno”). Pamiętasz trójkąt ram relacyjnych ustanowionych przez dziecko

w stosunku do wyimaginowanego stwora zwanego gub-gubem oraz dźwięku „łuuu”, który ten stwór wydawał? Wyjaśniliśmy wówczas, że gdy powstają te werbalne formy relacji, a dziecko zostanie ukłute agrafką podczas wypowiadania „łuuu”, to gub-gub (nie tylko dźwięk „łuuu”) może zacząć budzić w nim lęk.

W teorii ram relacyjnych nazywamy to efektem **transformacji funkcji**. W takich przypadkach terapeuci zazwyczaj próbują wpłynąć na zmianę strachu związanego z gub-gubem (np. poprzez ekspozycję dziecka na obiekt budzący lęk bez żadnych negatywnych skutków, takich jak ukłucie agrafką) lub – w przypadku psychoterapii osoby dorosłej – na zmianę relacji słownych (np. wyjaśniając, że „łuuu” nie jest tym samym co „gub-gub”, więc to irracjonalne, by lękać się gub-gubów). Teoria ram relacyjnych sugeruje, że jesteśmy w stanie oddziaływać na transformacje funkcji jako takie. Do osiągnięcia tego celu służy właśnie defuzja. Spróbujemy to wyjaśnić.

Kiedy nauczysz się postrzegać myśli jako myśli występujące tu i teraz, nadal będziesz wiedział, co one oznaczają (słowne relacje nadal będą istniały, czyli będziesz wiedział, do czego te myśli się odnoszą). Rozwieje się jednak iluzja, że coś, o czym się myśli, istnieje wtedy, gdy się o tym jedynie myśli. Takie podejście w dużym stopniu ogranicza wpływ symboli. Być może sam poczyniłeś już takie obserwacje. Może zauważyłeś, że myśl: „Mam wrażenie, że jestem niespokojny” ma zupełnie inny wydźwięk niż myśl: „Boże, jestem taki niespokojny!”. W przypadku pierwszego stwierdzenia doszło do skuteczniejszej defuzji niż w przypadku drugiego. Dlatego ta myśl budzi mniejszy niepokój. Kiedy nauczysz się rozbrajać język, to będzie ci łatwiej być gotowym, obecnym i świadomym oraz prowadzić satysfakcjonujące życie, nawet gdy w twoim umyśle nadal będzie trwało zwykłe trajkotanie.

Dzięki temu rozdziałowi nie tylko opanujesz kilka technik defuzji poznawczej, jakie terapeuci ACT stosują ze swoimi klientami, ale dowiesz się także, jak stworzyć własne. Dowiesz się również, jak rozpoznawać znaki kontrolne wskazujące, że zespoliłeś się ze swoimi myślami, dzięki czemu będziesz potrafił rozpoznać sytuację wymagającą wykorzystania tych technik, aby przywrócić równowagę psychiczną.

Defuzja poznawcza: oddzielenie myśli od ich desygnatów

W tym podrozdziale postaramy się opisać i objaśnić wiele różnych technik defuzji poznawczej. Nie musisz ich rozwijać w określonej kolejności, gdyż nie jest tak, że jedna umiejętność jest konieczna i prowadzi do nabycia kolejnej w ściśle wyznaczonym porządku. Tworzą one raczej zestaw technik, które wzajemnie się splatają i pokrywają. Niektóre pomysły powtarzają się w wielu różnych technikach. Uważamy, że ustalona przez nas kolejność jest logiczna i pozwala lepiej zrozumieć zasady defuzji poznawczej.

Techniki defuzji nie są metodami pozbywania się bólu lub zarządzania bólem. Są one raczej wykorzystywane do tego, by się nauczyć, jak stać się obecnym tu i teraz, w pełniejszy i bardziej elastyczny sposób. Załóżmy, że przykładasz dłonie do twarzy, a ktoś pyta cię: „Jak wyglądają twoje ręce?”. Możesz odpowiedzieć: „Są całe czarne”. Gdybyś jednak trzymał dłonie kilka centymetrów od twarzy, mógłbyś dodać, że mają palce i widać na nich linie. W podobny sposób nabranie dystansu do swoich myśli pozwala zobaczyć je takimi, jakie są.

Chodzi o to, aby przebić się przez iluzję języka, tak by zaobserwować proces myślenia (czyli powstawania relacji między wydarzeniami) wtedy, gdy on zachodzi, a nie tylko widzieć produkty tego procesu, czyli rzeczywiste myśli. Kiedy myślisz o czymś, ta myśl nadaje strukturę twojemu światu. Kiedy zauważasz myśl, to nadal możesz dostrzec, że nadaje ona strukturę twojemu światu (rozumiesz, co ona oznacza), ale zobaczysz także, że to ty kształtujesz tę strukturę. Ta świadomość pozwala na elastyczność. To zupełnie tak, jakbyś przez cały czas nosił żółte okulary przeciwsłoneczne i zapomniał, że masz je na nosie. Defuzja jest jak zdjęcie okularów i trzymanie ich kilkanaście centymetrów od twarzy. Wówczas można zobaczyć, w jaki sposób okulary sprawiają, że świat nabiera żółtego odcienia, zamiast widzieć żółty świat.

Gdy już opanujesz techniki defuzji, będziesz w stanie świadomie ocenić, czy pomagają ci one być bardziej elastycznym w życiu takim życiem, jakie chcesz wieść. Najlepszym sposobem jest ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. Bez praktyki nie uda ci się sprawić, by te techniki stały się częścią

twoich wzorców reakcji behawioralnych. Nie możesz po prostu o nich poczytać z nadzieją, że je podchwycisz. Wprowadź te umiejętności do swojego życia i zacznij je stosować. Niech doświadczenie będzie twoim przewodnikiem. Praktyka nie czyni mistrza, lecz raczej sprawia, że umiejętności stają się trwałe.

Zacznijmy więc dokonywać defuzji.

Mleko, mleko, mleko

Na początek chcemy, abyś pomyślał o mleku. Jakie jest mleko? Jak ono wygląda, jakie jest „w dotyku”? Wypisz poniżej kilka cech mleka, które przychodzą ci do głowy.

_____

_____

_____

Teraz sprawdź, czy potrafisz przywołać smak mleka. Czy możesz to zrobić? Jeśli tak, to opisz, najlepiej jak potrafisz, jak smakuje mleko. Jeśli nie, to spróbuj odpowiedzieć na pytanie: jak smakuje zsiadłe mleko? Czy potrafisz przywołać ten smak?

_____

_____

_____

Jest mało prawdopodobne, byś w tej chwili miał w ustach mleko, ale – jak większość ludzi – jesteś w stanie przywołać jego smak. Jest to efekt transformacji funkcji wbudowanych w język. Wykonaj teraz proste ćwiczenie 6.1, które ma prawie sto lat, a mimo to okazało się bardzo skutecznym sposobem uchwycenia działania umysłu.

Ćwiczenie 6.1.

Mów słowo „mleko” najszybciej, jak potrafisz

Udaj się w spokojne miejsce, w którym nie będziesz nikomu przeszkadzał w trakcie wykonywania tego ćwiczenia, tak byś mógł naprawdę się w nie

zaangażować. Kiedy już zajmiesz wygodną pozycję, zacznij głośno wypowiadać słowo
„mleko” – najszybciej jak potrafisz, przez 20–45 sekund. Powtarzaj słowo „mleko” przez cały ten czas. Mów tak szybko, jak tylko zdołasz, ale wyraźnie. Mierz czas i obserwuj, co się dzieje. Wykonuj to ćwiczenie przez co najmniej 20 sekund, ale nie dłużej niż 45 sekund. Badania wykazały, że są to właściwe ramy czasowe dla potwierdzenia naszego wniosku (Masuda i in., 2004). Zacznij już mówić: „mleko, mleko, mleko…”.

Jak się czułeś? Czego doświadczyłeś, powtarzając w kółko słowo „mleko”? Zapisz poniżej zaobserwowane u siebie reakcje.

_____

_____

_____

Co się stało ze znaczeniem słowa po tym, jak powtarzałeś je maksymalnie szybko? Co się stało z chłodną, kremową białą substancją, którą zalewasz rano swoje płatki? Czy słowo „mleko” nadal wywołuje u ciebie ten sam obraz, taki jak przed rozpoczęciem ćwiczenia?

Czy zauważyłeś coś nowego, co pojawiło się w trakcie ćwiczenia? Powszechnymi reakcjami są stwierdzenia, że słowo „mleko” nabrało dziwnego brzmienia, jego początek i koniec zlewały się ze sobą albo że mięśnie poruszały się podczas mówienia. Jeśli coś zauważyłeś, zanotuj te spostrzeżenia poniżej.

_____

_____

_____

Zdaniem większości ludzi podczas wykonywania tego ćwiczenia znaczenie słowa „mleko” zaczyna się od niego tymczasowo odłączać. Kiedy pławisz się w strumieniu dosłownego znaczenia słów, fakt, że słowa mogą w istocie stanowić tylko dźwięki i wrażenia, jest bardzo trudny do uchwycenia. Na przykład małe dziecko będzie postrzegało akapit tekstu, który w tej chwili czytasz, jedynie jako graficzne szlaczki. Ty jednak nie widzisz tych szlaczków. Po prostu **nie potrafisz** ich dostrzec. Zauważ, że gdy twoje oczy przesuwają się po tej stronie książki, to czy tego chcesz, czy nie, stale widzisz słowa. Na tej samej zasadzie dorośli zazwyczaj nie potrafią usłyszeć języka jako czystego dźwięku – słyszą tylko słowa.

Teraz spróbuj czegoś nieco innego. Wybierz jedną negatywną myśl na własny temat, która często cię nachodzi, i wyraź ją w jednym słowie – im krótsze słowo, tym lepiej. Może to być coś z inwentarza cierpienia z rozdziału 1 lub z twojego dziennika bólu i związanych z nim ćwiczeń z rozdziału 5. Cokolwiek wybierzesz, spróbuj zredukować negatywną samoocenę do jednego słowa. Będzie idealnie, jeśli zdołasz wymyślić słowo krótkie, jedno- lub

dwusylabowe. Na przykład jeśli uważasz, że jesteś niedojrzały, możesz sprowadzić tę myśl do słowa „dziecko”. Jeśli się boisz, że inni uważają cię za mało inteligentnego, możesz sprowadzić to do słowa „głupi”. Jeżeli niepokoi cię to, jak źle traktujesz innych ludzi, możesz użyć słów „tyran” lub „kat”. Teraz zapisz to negatywne określenie, które najlepiej cię opisuje, kiedy jesteś naprawdę bardzo krytyczny względem siebie: _____. Następnie oceń to słowo pod względem dwóch cech.

Jak bardzo w chwili obecnej niepokoi cię myśl, że to słowo odnosi się do ciebie? Oceń to na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 100 – „niepokoi w najwyższym stopniu”: _____.

Na ile w chwili obecnej to słowo wydaje się prawdziwe lub wiarygodne w odniesieniu do ciebie? Oceń to na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza „całkowicie niewiarygodne”, a 100 – „całkowicie wiarygodne”: _____.

Teraz zrób z tym słowem dokładnie to samo, co zrobiłeś wcześniej ze słowem „mleko”. Powtarzaj je najszybciej, jak potrafisz, przez 20–45 sekund. Trzymaj się wyznaczonego limitu czasowego.

Czego doświadczyłeś? Czy emocjonalny wpływ tego słowa był taki sam, kiedy wypowiadałeś je szybko? W jaki sposób się ono zmieniło? Jeśli nie miało tego samego wpływu, to na czym polegała różnica?

Jak bardzo w chwili obecnej niepokoi cię myśl, że to słowo odnosi się do ciebie? Oceń to na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 100 – „niepokoi w najwyższym stopniu”: _____.

Na ile w chwili obecnej to słowo wydaje się prawdziwe lub wiarygodne w odniesieniu do ciebie? Oceń to na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza „całkowicie niewiarygodne”, a 100 – „całkowicie wiarygodne”: _____.

Z naszych badań (np. Masuda i in., 2004) wynika, że około 95% osób wykonujących to ćwiczenie doświadcza spadku wiarygodności wypowiadanego słowa. Efekt ten staje się widoczny po około 20 sekundach (a osiąga maksimum przy 45 sekundach), dlatego prosiliśmy, byś postarał się zmieścić w takim właśnie przedziale czasowym. Zauważ, że nadal wiesz, co to słowo oznacza, ale – jak twierdzi większość badanych osób – jego emocjonalna funkcja słabnie. Ujmując sprawę bardziej fachowo: wywiedzione funkcje słowa zanikają, a jego funkcje bezpośrednie (np. brzmienie) stają się bardziej widoczne. Słowo staje się (przynajmniej do pewnego stopnia) tylko słowem.

Warunkowy charakter myśli

Celem ćwiczenia 6.1 była próba zrozumienia natury języka. Pomijając to, czego mogą dotyczyć, słowa są tylko słowami. Kiedy to zrozumiesz, zaczniesz wykorzystywać to jako umiejętność, którą możesz rozwijać, ponadto łatwiej ci będzie pojąć i modyfikować relacje słów względem twojego bólu i twego życia. W przeciwnym razie staniesz się bezradnym celem wszystkiego, co zainstaluje w twojej głowie twoje słowne warunkowanie. Czy naprawdę wiesz, skąd pochodzą te wszystkie słowa, które umysł kieruje do ciebie?

Gry słowne

Zagrajmy teraz w pewną grę. Uzupełnij poniższe zdania w dowolny sposób – jakiekolwiek słowa przyjdą ci do głowy.

- Chłopaki nie _____.
- Na górze róże, na dole _____.
- Nie ma to, jak w _____.

Dlaczego twoim zdaniem napisałeś to, co napisałeś? Czy nie dlatego, że te zwroty stanowią część twojej historii?

Teraz zobaczmy, czy łatwo wyeliminować wpływ tej historii. Załóżmy, że jest bardzo ważne, aby wyrażenie „Chłopaki nie _____” nie wywoływało słowa „płaczą” ani niczego, co miałoby związek z płaczem. Przyjmijmy, że nie możesz nawet przez chwilę pomyśleć o słowie „płaczą”. Sprawdźmy, czy jest to możliwe. Uzupełnij to zdanie jeszcze raz. Zapisz swoje słowo, ale postaraj się, by to, co przyjdzie ci do głowy, nie miało absolutnie nic wspólnego z płaczem.

- Chłopaki nie _____.

Teraz zauważ, co zrobił twój umysł, i odpowiedz na następujące pytanie (zakreślając jedną z odpowiedzi):

- Czy wykonałeś to zadanie? Tak/Nie

Jeśli odpowiedziałeś „nie”, to pewnie zauważyłeś, co się stało. Jeżeli zakreśliłeś „tak”, zatrzymaj się na chwilę i odpowiedz sobie na pytanie, skąd wiedziałeś, że trzeba zakreślić „tak”. Pamiętaj, co napisaliśmy wcześniej: „Przyjmijmy, że nie możesz nawet przez chwilę pomyśleć o słowie »płaczą«”. Skoro zakreśliłeś „tak”, to czy twój tok myślenia nie był następujący: „Muszę zakreślić »tak«, bo w wolne miejsce wpisałem _____ [cokolwiek właśnie wpisałeś], a nie… hmm… yyy… »płaczą«”? Przecież to oznacza, że właśnie pomyślałeś o słowie „płaczą”!

Gdy twoja historia tworzy sieć relacji, możesz już tylko tę sieć rozbudowywać. Nie możesz sprawić, by zniknęła. Jesteśmy tworami swojej historii, a każda chwila naszego życia rozbudowuje naszą historię. System nerwowy człowieka działa na zasadzie dodawania, a nie odejmowania. Do pewnego stopnia to, czego się raz nauczyliśmy, wciąż pozostaje częścią nas. Słowa tylko szamoczą się w sieciach werbalnych będących naszymi umysłami. Zazwyczaj tam pozostają. Kiedy próbujemy się ich pozbyć, trzymają się nas jak taśma klejąca, którą chwyciliśmy z zamiarem jej wyrzucenia, a która nie chce się odkleić od ręki.

Być może nie ma niczego złego w tym, że słowa gdzieś się kołaczą, podobnie jak stwierdzenie „Chłopaki nie płaczą” (jakkolwiek idiotyczne, a może i seksistowskie). Jednak niekiedy język bywa bardziej szkodliwy. Na przykład uzupełnij następujące zdania:

- Nie jestem dobrym człowiekiem, jestem _____.
- Jestem taki smutny, że chyba po prostu _____.
- Najgorsze we mnie jest to, że jestem _____.

Niektóre z tych słów mogą cię ranić. Wiesz jednak, jak je zapisać. Właśnie to zrobiłeś. One również mają swoje miejsce gdzieś w twojej historii i od czasu do czasu się ujawniają.

Niezmiernie łatwo jest stworzyć historię. Oto prosty przykład: załóżmy, że planujemy odwiedzić cię w twoim mieszkaniu (a wiemy, gdzie mieszkasz) i zadać ci pytanie. Jeśli udzielisz poprawnej odpowiedzi, otrzymasz milion dolarów. Nie musisz nic robić, tylko zapamiętaj, że gub-guby robią „łuuu”. Powtórz: „Gub-guby robią »łuuu«”.

Nie zapomnij tego zdania. Pewnego dnia może się okazać warte milion dolarów. Tego dnia zapukamy do twoich drzwi i poprosimy, byś dokończył

zdanie: „Gub-guby robią _____”, a jeśli powiesz „łuuu”, dostaniesz milion dolarów! Podobnie jak w przypadku konkursów ogłaszanych w radiu, ekipa ACT pojawi się u ciebie wraz z nagrodą i zada ci pytanie, a jeśli odpowiesz prawidłowo – wygrasz. Powtórz więc jeszcze raz, żeby nie zapomnieć: gub-guby robią _____. Nie zapomnij. Gub-guby robią _____. Dobrze.

Bądźmy szczerzy: kłamaliśmy. Nie ma żadnego miliona dolarów, a my nie wiemy, gdzie mieszkasz. Czy jednak nawet wiedząc, iż kłamaliśmy, myślisz, że gdybyśmy jakimś cudem zapukali jutro do twoich drzwi i powiedzieli: „Gub-guby robią _____?”, to pamiętałbyś, co powiedzieć? Jest to wysoce prawdopodobne (jeśli uważasz, że nie, twoim kolejnym zadaniem jest przeczytanie poprzedniego akapitu dwadzieścia razy). A w przyszłym tygodniu? Pamiętałbyś, że gub-guby robią „łuuu”? A za rok? Czy jest możliwe, że jeśli zapytalibyśmy cię o gub-guby na łożu śmierci, to potrafiłbyś odpowiedzieć, że robią „łuuu”?

Czy to nie głupie? W tej chwili tracisz na zawsze cenne miejsce w mózgu, czytając o niezbyt mądrym przykładzie działania języka w dziwnej książce napisanej przez nieco dziwnie myślących ludzi, których nawet nie znasz. Cóż, właśnie tak działa język.

Bardzo łatwo zbudować sieci relacyjne, które mogą przetrwać do końca życia. Równie łatwo możesz przyswoić bolesne elementy swojej historii, i to na całe życie. Niektóre słowa pobrzmiewające w twojej głowie mogą być negatywnymi ocenami, na przykład: „W głębi duszy obawiam się, że jestem _____”. Kto wie, skąd wywodzi się zakończenie zdania, o którym właśnie pomyślałeś? Być może przejąłeś je od rodziców, z telewizji czy z książek, a może wynika ono z logiki samego języka. Gdybyś jednak podczas zmagań ze swoimi najczarniejszymi myślami zdołał także dostrzec, że słowa, które ranią, **to tylko słowa**, wówczas wszystko w twoim świecie mogłoby się odmienić. Mleko, mleko, mleko…

Ćwiczenie z szybkim powtarzaniem słowa „mleko” na chwilę ujawnia iluzję języka. Dzięki treningowi możesz rozwinąć umiejętności potrzebne do wyzwolenia się za każdym razem, gdy wpadniesz w uwarunkowane przez ciebie samego sieci słów, ciągnące cię w kierunku, który nie jest dla ciebie korzystny.

Nie musisz dokonywać defuzji przez cały czas. Czasem fuzja poznawcza jest przydatna. Na przykład gdy wypełniasz zeznanie podatkowe i próbujesz

zastosować się do jego skomplikowanych zasad, nie ma sensu pamiętać, że słowa to tylko słowa. Kiedy jednak zmagasz się z bólem psychicznym, potrzeba ci metody, która pomoże dostrzec proces działania języka, nie tylko jego produkty.

Nazywanie osobistych doświadczeń

Dzięki ćwiczeniu 6.2 nauczysz się nazywać każde osobiste doświadczenie, gdy tylko się ono pojawi. Dobrym sposobem na rozpoczęcie tego ćwiczenia jest zezwolenie na swobodny, kilkuminutowy przepływ myśli, tak jak w ćwiczeniu 5.1. Następnie zwróć uwagę na to, co robi twoje ciało. Kiedy pojawią się wewnętrzne doświadczenia, zwróć uwagę na to, jak one powstają, a następnie wykonaj kolejne ćwiczenie.

Ćwiczenie 6.2.

Nazywanie własnych myśli

Jednym ze sposobów na uchwycenie swoich przemijających myśli, uczuć, wspomnień i doznań cielesnych jest nazywanie ich poprzez ich wyjaśnienie. Głośno powiedz, co dokładnie robisz, zamiast jedynie doświadczać swoich myśli.

Jeśli na przykład pomyślisz, że masz dzisiaj jeszcze coś do zrobienia, to zamiast mówić: „Mam dzisiaj jeszcze coś do zrobienia”, nazwij to, co się właśnie stało: „Naszła mnie myśl, że mam dzisiaj jeszcze coś do zrobienia”. Jeśli czujesz się smutny, zauważ to, mówiąc: „Doświadczyłem poczucia smutku”. Etykiety powinny mieć następującą formę:

- „Doświadczam myśli, że…” (opisz swoje myśli);
- „Doświadczam uczucia…” (opisz swoje uczucie);
- „Doświadczam wspomnienia…” (opisz swoje wspomnienie);
- „Doświadczam wrażenia cielesnego…” (opisz rodzaj i lokalizację wrażenia cielesnego);
- „Zauważam tendencję do… (opisz swoje pragnienie lub chęć).

Teraz jesteś już gotowy, aby spróbować swoich sił w nadawaniu etykiet, czyli nazywaniu. Pozwól sobie na swobodny przepływ wewnętrznych doświadczeń i opisz je w odpowiedni sposób, w czasie gdy powstają.

Ten proces pozwala na oddzielenie własnej osoby od treści osobistych doświadczeń. Na przykład między zdaniami: „Jestem przygnębiony” a: „Mam wrażenie, że jestem przygnębiony” można zauważyć sporą różnicę. Zachęcamy cię do tego typu nazywania, gdy mówisz do siebie (tzn. rozmawiasz sam ze sobą) – rób to rzetelnie co najmniej przez tydzień. Później wystarczy, że będziesz stosował nazywanie jedynie wtedy, gdy zaplączesz się we własne myśli i uczucia i będziesz musiał nabrać do nich pewnego dystansu. Być może nie zechcesz rozmawiać w ten sposób z innymi osobami, ponieważ może to brzmieć nieco dziwacznie, jeśli jednak twój partner lub ktokolwiek inny wyrazi na to ochotę, nie zaszkodzi spróbować.

Obserwuj, jak myśli przychodzą i odchodzą

W rozdziale 5 ćwiczyłeś zauważanie myśli przychodzących ci do głowy (ćwiczenie 5.3 polegające na obserwowaniu umysłu-pociągu). Tym razem przećwiczysz to w nieco inny, bardziej otwarty sposób.

Ćwiczenie 6.3.

Liście unoszące się na wodzie

To ćwiczenie wykonuje się z zamkniętymi oczami. Najpierw przeczytaj instrukcję, a następnie, gdy będziesz pewien, że ją zrozumiałeś, zamknij oczy i ćwicz.

Wyobraź sobie cudowny strumyk o niezbyt wartkim nurcie. Woda opływa głazy i drzewa, płynie w dół stoku i snuje się przez dolinę. Od czasu do czasu wpada do niej duży liść i odpływa z nurtem. Wyobraź sobie, że siedzisz nad tym strumykiem w ciepły, słoneczny dzień i obserwujesz spływające liście.

Teraz uświadom sobie swoje myśli. Za każdym razem, kiedy w twojej głowie zrodzi się myśl, wyobraź sobie, że jest ona zapisana na jednym z tych liści. Jeśli

myślisz słowami, umieść na liściach słowa. Jeśli zaś bliższe są ci obrazy, także umieść je na liściach. Ważne, byś pozostał na brzegu strumienia i pozwolił, aby liście przepływały obok ciebie. Nie próbuj przyspieszać lub spowalniać strumienia, nie staraj się w żaden sposób zmieniać tego, co pojawia się na liściach. Jeśli liście znikną, jeśli psychicznie znajdziesz się gdzie indziej bądź jeśli się okaże, że znalazłeś się w strumieniu lub na liściu, to po prostu zatrzymaj się na chwilę i dostrzeż, że taka sytuacja miała miejsce. Zauważ ją, a potem wróć nad strumień, zobacz myśl przychodzącą ci do głowy, zapisz ją na liściu i pozwól mu odpłynąć w dół strumienia.

Kontynuuj to ćwiczenie przez co najmniej 5 minut. Pamiętaj, by mieć przy sobie zegarek, i odnotuj, kiedy rozpocząłeś ćwiczenie. Przyda się to podczas odpowiadania na niektóre pytania. Jeżeli te instrukcje są dla ciebie jasne, zamknij oczy i wykonaj ćwiczenie.

Jak długo wytrwałeś, zanim przechwyciła cię jedna z twoich myśli?

_____

Jeśli twój strumień płynął, ale po jakimś czasie się zatrzymał, bądź jeśli psychicznie oddaliłeś się z miejsca, w którym stałeś, opisz, co się stało chwilę przed tym, nim do tego doszło.

_____

_____

_____

Jeśli nie zdołałeś wyobrazić sobie strumienia, zapisz, co myślałeś, kiedy ów obraz nie chciał powstać.

_____

_____

_____

Te chwile, kiedy strumień nie chce płynąć, można potraktować jako momenty, w których dochodzi do fuzji poznawczej, a chwile, gdy strumień płynie bez przeszkód, jako momenty defuzji poznawczej. Do fuzji z myślą dochodzi wielokrotnie, zwykle nawet o tym nie wiemy. Myśli związane z tym ćwiczeniem mogą okazać się szczególnie „lepkie”. Jeśli pomyślałeś: „Nie robię tego właściwie” lub „To ćwiczenie w moim przypadku nie działa”, to również są myśli, z którymi dość łatwo się utożsamić. W wielu przypadkach możesz nawet nie rozpoznać ich jako myśli. Do innych szczególnie „lepkich” zalicza się myśli emocjonalne, porównawcze oraz dotyczące czasu lub przyczyny.

Powtarzaj to ćwiczenie regularnie, aby sprawdzić, czy z czasem uda ci się wykonywać je lepiej, dzięki czemu strumień po prostu będzie płynął.

Obiektywizacja myśli i uczuć

Kiedy patrzysz na obiekt zewnętrzny, jest dość oczywiste, że między tobą a tym przedmiotem istnieje pewien dystans. Kiedy myśli i uczucia przylegają ściśle do ciebie, raczej trudno ci je dostrzec i tym samym niełatwo o dystans. Pomocne może być „przeniesienie" bolesnych myśli i uczuć w miejsce, w którym się znajdujesz, tak byś mógł lepiej je obejrzeć i ocenić, czy walka z nimi jest konieczna.

Ćwiczenie 6.4.

Opisywanie myśli i uczuć

Wybierz jedną z bolesnych myśli zanotowanych w inwentarzu cierpienia w rozdziale 1 lub jakąś pozycję z dziennika bólu z rozdziału 5. Poświęć chwilę, aby wejść z nią w bliski kontakt. Teraz oczyma wyobraźni „umieść" ten bolesny problem na podłodze przed sobą, mniej więcej półtora metra od siebie. (Zapewniamy, że nie zostanie tam na zawsze. W dalszej części ćwiczenia nauczymy cię, jak sprawić, by to bolesne doświadczenie z powrotem znalazło się w twoim wnętrzu). Kiedy już go tam umieścisz, odpowiedz na następujące pytania z nim związane:

- Gdyby miał kolor, to jaki? _____
- Gdyby miał rozmiar, to jak duży by był? _____
- Gdyby miał kształt, to jaki? _____
- Gdyby miał siłę, to jak silny by był? _____
- Gdyby mógł się poruszać, to z jaką szybkością? _____
- Gdyby miał jakąś fakturę, to jaki byłby w dotyku? _____

Spójrz teraz na ten przedmiot. To symboliczny obraz twojego bólu poza twoim umysłem. Sprawdź, czy jesteś w stanie zrezygnować z walki z nim. Czy na pewno to coś, z określonym kształtem, kolorem, fakturą i tak dalej, jest czymś, czego musisz się pozbyć? Co naprawdę w tym wewnętrznym doświadczeniu skłania cię do tego, byś pragnął się go pozbyć? Czy to „stworzenie" musi być twoim wrogiem? Przecież biedactwo nie ma dokąd pójść...

Poświęć kilka minut, by opisać poniżej kilka wrażeń, których doświadczasz w związku ze swoim „bolesnym stworzeniem”. Zwróć szczególną uwagę na wszelkie związane z nim myśli i emocje oraz oceń swoje postępy w rezygnowaniu z walki z nim.

_____

_____

_____

Jeśli się okaże, że konfrontacji z „bolesnym stworzeniem” towarzyszą opór, walka, odraza, chęć osądzania i tak dalej, pozostaw to „stworzenie” w tej samej odległości (1–1,5 m od siebie), ale przesuń je na bok. Następnie odszukaj w sobie swój opór i umieść go przed sobą, tuż obok „stworzenia”. Kiedy ci się to uda, odpowiedz na następujące pytania związane z twoim oporem:

- Gdyby miał kolor, to jaki? _____
- Gdyby miał rozmiar, to jak duży by był? _____
- Gdyby miał kształt, to jaki? _____
- Gdyby miał siłę, to jak silny by był? _____
- Gdyby mógł się poruszać, to z jaką szybkością? _____
- Gdyby miał jakąś fakturę, to jaki byłby w dotyku? _____

Spójrz na ten drugi przedmiot. To symboliczny wyraz twojego oporu. Sprawdź, czy jesteś w stanie zrezygnować z walki z nim. Rezygnacja nie jest tożsama ze zgodą na walkę. Oznacza ona zgodę na doświadczanie tego symbolicznego przedmiotu, który ma kształt, kolor, fakturę i tak dalej. Czy jest w tym wewnętrznym doświadczeniu coś, czego możesz nie znieść? Czy ta wizualizacja oporu musi być twoim wrogiem? Czy jesteś w stanie zaakceptować ją jako wewnętrzne doświadczenie, które czasami miewasz? Przecież to biedactwo również nie ma gdzie się podziać.

Jeśli jesteś w stanie puścić linę, którą przeciągasz z tym drugim przedmiotem, ponownie spójrz na pierwszy obiekt. Czy wygląda on inaczej pod względem wielkości, kształtu, koloru i tak dalej? Jeśli tak, to zapisz, co widzisz.

_____

_____

_____

Kiedy będziesz gotowy, zabierz oba obiekty z powrotem do siebie, jeden po drugim. Spróbuj to zrobić w sposób pełen uczucia, tak jak witasz swoje dzieci, które wracają do domu brudne, nieświeżo pachnące i zmęczone po całym dniu. Abyś je dobrze powitał, nie musi ci się podobać ich wygląd czy zapach. Te biedne stworzenia nie mają dokąd pójść.

Różnorodne wokalizacje

Ćwiczenia dotyczące defuzji mogą niekiedy być zabawne. Kiedy na przykład mówisz do siebie: „Jestem tak zestresowany, że chyba zaraz wybuchnę” albo „Jestem złym człowiekiem”, w oddzielaniu się od tych myśli może ci pomóc zmiana kontekstu, w którym one zwykle występują. Zastosowanie tego zabawnego podejścia w odpowiednim momencie może się okazać niezwykle pomocne. Oto kilka przykładów.

Powiedz to bardzo wolno

Spróbuj wypowiedzieć swoje niepokojące myśli lub uczucia bardzo powoli. Wyobraź sobie, że płytę gramofonową, którą należy odtwarzać w tempie 45 obrotów na minutę, puszczasz w tempie 33 obrotów na minutę. Możesz założyć, że właściwym tempem jest wypowiadanie jednej sylaby na jeden oddech. Jeśli na przykład osaczy cię myśl: „Jestem złym człowiekiem”, to rozciągnij ją i powiedz „Je-” na pierwszym wdechu, „-stem” na wydechu, „złym” na kolejnym wdechu, „czło-” na następnym wydechu, „-wie-” na kolejnym wdechu, a „-kiem” na ostatnim wydechu.

Powiedz to zmienionym głosem

Inną taktyką jest wypowiadanie swoich myśli zmienionym głosem. Na przykład jeśli myślisz: „Jestem tak bezwartościowy, że niczego nie potrafię zrobić dobrze”, spróbuj to powiedzieć albo bardzo niskim, albo bardzo wysokim głosem. Możesz sparodiować głos Myszki Miki albo ulubionego komentatora sportowego. Możesz wypróbować głos najmniej lubianego polityka. Każdy głos, jaki przyjdzie ci do głowy, może się okazać skuteczny. Celem niekoniecznie jest zmiana nastawienia do swoich myśli, ale uświadomienie sobie, że to są tylko myśli, a to, co z nimi zrobisz, zależy jedynie od ciebie, nie od twojego umysłu.

Ułóż piosenkę

Spróbuj ułożyć piosenkę ze swoich uciążliwych myśli. Możesz wykorzystać teksty popularnych piosenek i dostosować je do swojej sytuacji bądź stworzyć własne utwory. Pełnym i silnym głosem zaśpiewaj: „Mój umysł żyje dzięki myślom o moim smutku”. Może to być dowolna piosenka, jaka przyjdzie ci na myśl. Nie rób tego, by wyśmiewać, skarykaturyzować lub krytykować własne myśli. Celem jest tu raczej zauważenie, że śpiewasz „teksty”, które są twoimi myślami.

Radio złych wiadomości

Wyobraź sobie, że twój negatywnie nastawiony umysł to stacja radiowa, a następnie zapowiedz głosem spikera: „Tu radio złych wiadomości! Jesteśmy z wami 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Pamiętaj. Same złe wieści. Na okrągło. To radio złych wiadomości! Z ostatniej chwili: [*powiedz swoje imię*] jest złym człowiekiem! Myśli, że nie jest tak dobry, jak powinien być! Więcej szczegółów o 11”. Podawaj tego typu „relacje” za każdym razem, gdy pojawi się coś nowego. (Jeśli zdarzy się coś pozytywnego, również możesz to ogłosić, tyle że spiker może być całkowicie zdezorientowany, wszak „To jest radio złych wiadomości! Same złe wieści! Na okrągło!”).

Dalej w tekście podamy kilka pomysłów na podobne ćwiczenia, dzięki czemu na koniec będziesz w stanie wymyślić własne. Wszystkie będą miały ten sam cel – pomóc ci uchwycić twoją maszynę słowną w trakcie działania, zamiast tkwić uwikłanym w pozornie zorganizowany przez nią świat.

Opisy a oceny

Ponieważ nasze myśli są wszechobecne, mamy tendencję do traktowania ich jako części świata zewnętrznego. Następnie zapominamy, że to zrobiliśmy, w konsekwencji czego mamy poczucie, iż jesteśmy przytłoczeni przez świat zewnętrzny, który przecież nieświadomie sami zbudowaliśmy.

Dobrym sposobem na przełamanie tego cyklu jest opanowanie umiejętności odróżniania opisów od ocen.

Opisy to werbalizacje bezpośrednio związane z dającymi się zaobserwować aspektami bądź cechami przedmiotów lub zdarzeń. Te aspekty lub cechy stanowią **pierwszorzędowe właściwości** przedmiotu czy zdarzenia. Oznacza to, że nie są one zależne od twojej indywidualnej historii. Inaczej mówiąc, pozostają one właściwościami danego zdarzenia lub przedmiotu niezależnie od twojej interakcji z nimi. Oto przykłady opisów:

- „To jest **drewniany** stół" (stoły są twarde, mocne, mają cztery lub więcej nóg itp.; ten konkretny stół jest wykonany z drewna);
- „Czuję niepokój i **moje serce szybko bije**" (na lęk składają się określone odczucia, wrażenia i pragnienia; w tym przypadku serce szybko bije);
- „Mój przyjaciel **głośno** na mnie krzyczy" (on krzyczy – i to głośno).

Natomiast **oceny** to twoje reakcje na zdarzenia lub aspekty owych zdarzeń. Zdarzenia można porównywać bądź nadawać im etykietę wartościującą (np. dobry – zły, lubiany – nielubiany, znośny – nie do zniesienia, niegrzeczny – uprzejmy, zakazujący – pobłażliwy). Oceny to **właściwości drugorzędowe**. Otaczają one nasze interakcje z obiektami, zdarzeniami, myślami, uczuciami i doznaniami cielesnymi. Oto przykłady ocen:

- „To jest **dobry** stół" (określenie „dobry" dotyczy mojej interakcji ze stołem, nie jest immanentną właściwością stołu);
- „Ten lęk jest **nie do zniesienia**" (stwierdzenie „nie do zniesienia" dotyczy interakcji z lękiem, nie jest zaś cechą lęku jako takiego);
- „Mój przyjaciel jest **niesprawiedliwy**, krzycząc na mnie" („niesprawiedliwy" dotyczy mojej interakcji z krzykiem, nie tkwi w samym krzyku).

Wiele naszych cierpień wynika z mylenia oceny z opisem. Bardzo często uważamy, że nasze oceniające opinie stanowią właściwości pierwszorzędowe, czyli opis. Kiedy jednak przyglądamy im się bliżej, wówczas zaczynają wyglądać nieco podejrzanie.

Ćwiczenie 6.5.

Zgłębianie różnic między opisem a oceną

Chcemy, byś w tym ćwiczeniu spróbował samodzielnie dokonać rozróżnienia pomiędzy opisami (właściwości pierwszorzędowe) a ocenami (właściwości drugorzędowe). Kiedy mamy do czynienia z obiektami zewnętrznymi, stosunkowo łatwo zauważyć różnicę między tymi dwoma rodzajami właściwości, ponieważ jeśli my znikamy, drugorzędowe właściwości również znikają. Natomiast cechy pierwszorzędowe pozostają – niezależnie od nas. Gdyby w całym wszechświecie nie było istot żywych, co by się stało z „dobry" jako cechą dobrego stołu? Po prostu by zniknęła. Co by się stało z „drewniany" jako cechą drewnianego stołu? Stół nadal pozostałby drewniany. Wszystko nieco bardziej się komplikuje, gdy odnosimy się do swojej wewnętrznej natury, ponieważ ta zasada nie znajduje tu zastosowania. Jeśli jednak najpierw poćwiczysz na obiektach zewnętrznych, to uda ci się zrobić to samo z twoimi myślami i uczuciami. Zacznij zatem od kilku namacalnych przedmiotów.

1. Wymień poniżej kilka właściwości drzewa.
   - Właściwości pierwszorzędowe (liście, kolor itp.): _____
   - Właściwości drugorzędowe (brzydkie, przerażające, piękne itp.): _____
2. Wymień kilka cech widzianego niedawno filmu.
   - Właściwości pierwszorzędowe (czas trwania, pierwszoplanowy aktor/aktorka itp.): _____
   - Właściwości drugorzędowe (nudny, ekscytujący, zbyt długi, mógłby być bardziej dramatyczny, główna aktorka jest seksowna itp.): _____
3. Wymień kilka cech swojego bliskiego przyjaciela.
   - Właściwości pierwszorzędowe (wzrost, kolor włosów itp.): _____
   - Właściwości drugorzędowe (mądry, głupi, piękny, brzydki, dobry, zły itp.): _____

Teraz spróbuj rozróżnić pierwszorzędowe i drugorzędowe cechy swoich emocjonalnych doświadczeń. Najpierw wypisz swoje bolesne emocje: _____

Teraz wypisz cechy tego doświadczenia, tak jak w punktach 1–3. Pamiętaj, że właściwości pierwszorzędowe są bezpośrednimi cechami doświadczenia, a drugorzędowe stanowią jego ocenę lub osąd. Na przykład ludzie, którzy

doświadczyli ataków paniki, jako pierwszorzędowe cechy tego doświadczenia mogą podać przyspieszone bicie serca i zawroty głowy. Natomiast drugorzędowe cechy wyrażą w stwierdzeniu, że to było najgorsze doświadczenie w ich życiu.

- Właściwości pierwszorzędowe: _____
- Właściwości drugorzędowe: _____

Umiejętność rozróżniania opisów i ocen powinna ci pomóc określić, kiedy twój umysł rejestruje lub dostrzega rzeczywiste doświadczenie, a kiedy dokonuje oceny lub osądu tego doświadczenia. Możesz wzmocnić tę różnicę poprzez zastosowanie nazywania myśli według zasad zaprezentowanych w ćwiczeniu 6.2. Na przykład możesz powiedzieć: „Doświadczam oceny, że lęk jest zły”.

Inne techniki defuzji

W tabeli 6.1 podajemy kilka przykładowych technik defuzji poznawczej wykorzystywanych przez terapeutów ACT. Jak widać, jest ich sporo. W rzeczywistości to tylko stosunkowo mała próbka, gdyż codziennie przybywają nowe. Gdy opanujesz zasady defuzji poznawczej, będziesz z łatwością sam tworzył nowe techniki.

Właśnie do tego staramy się ciebie przygotować. Przedstawiamy listę technik z dwóch powodów. Po pierwsze, może zdołasz zastosować niektóre z nich w swoim życiu, dzięki czemu dojdziesz do jeszcze większej wprawy w zakresie defuzji poznawczej. Po drugie, chcemy ci pokazać, jak dużo jest tych technik, a zapoznanie się z nimi powinno ci pomóc w tworzeniu własnych.

Tabela 6.1. Przykłady technik defuzji poznawczej

Umysł	Potraktuj umysł jako przedmiot zewnętrzny, jako zupełnie odrębną osobę (np. „No cóż, znowu ten mój umysł” lub „Mój umysł znów się niepokoi”).

Uznanie dla umysłu	Podziękuj swojemu umysłowi, kiedy zauważysz, że wtrąca się ze swoimi obawami i opiniami; okaż szczere uznanie dla jego pracy (np. „Wykonujesz naprawdę świetną robotę, niepokojąc mnie dzisiaj! Dzięki za współpracę!"). To nie jest sarkazm… Przecież maszyna słowna robi dokładnie to, do czego została zaprojektowana tysiące lat temu – rozwiązuje problem i unika niebezpieczeństwa.
Zobowiązanie do otwartości	Jeśli zauważysz, że zaczynasz toczyć wewnętrzną walkę, gdy pojawiają się negatywne treści, zadaj sobie pytanie, czy taka treść jest do zaakceptowania, i postaraj się, by odpowiedź brzmiała: „tak".
Wystarczy zauważyć	Używaj języka obserwacji (np. słowa „zauważyć"), gdy mówisz o prywatnych doświadczeniach. Na przykład: „Właśnie dostrzegam, że w tej chwili sam się oceniam".
Wiara we własne myśli	Używaj strony czynnej języka, by odróżnić te myśli, które po prostu się pojawiają, od tych, w które wierzysz, na przykład: „Zdaje się, że wierzę w myśl, że jestem zły".
Wyskakujące okienka umysłu	Wyobrażaj sobie, że twoja negatywna paplanina jest jak reklamy wyskakujące na stronach internetowych.
Telefon z piekła	Wyobrażaj sobie, że twoja negatywna paplanina jest jak telefon komórkowy, którego nie można wyłączyć (np. „Cześć. Z tej strony twój umysł. Zdajesz sobie sprawę, że musisz się trochę pomartwić?").
Poszukiwanie doświadczania	Otwarcie poszukuj większej liczby doświadczeń, zwłaszcza trudnych. Jeśli twój umysł mówi ci, żebyś nie robił czegoś, co jest przerażające, a zarazem wartościowe, podziękuj mu za ważną podpowiedź i wykonaj tę trudną czynność z wielkim entuzjazmem.
Wyciągnij to na wierzch	Zapisz negatywną ocenę, od której jesteś gotowy się oddzielić (np. chciwy, głupi, zły, niekochany), umieść ją na plakietce i przypnij sobie do ubrania. Przez jakiś czas nie objaśniaj tego nikomu, po prostu poczuj, jak to jest chodzić z taką przypinką.
Umysłowy T-shirt	Wyobraź sobie, że negatywna ocena, od której jesteś gotów się oddzielić, została wypisana pogrubioną czcionką na twojej koszulce. Jeśli stwierdzisz, że masz wystarczająco dużo odwagi, naprawdę zrób sobie taką koszulkę!

Myśl na przekór	Jeśli twój umysł powstrzymuje cię od działania, ćwicz świadome angażowanie się w dane zachowanie, jednocześnie wydając sobie przeciwne komendy. Na przykład wstań i zacznij spacerować, mówiąc jednocześnie: „Nie mogę się poruszyć, kiedy czytam to zdanie!”.
Myśli to jeszcze nie powód	Jeśli wydaje ci się, że myśl jest przeszkodą w działaniu, zadaj sobie pytanie: „Czy możliwe jest doświadczanie danej myśli jako myśli i robienie X?”. Wypróbuj to, celowo myśląc daną myśl i robiąc dokładnie to, od czego cię powstrzymywała.
Potwory w autobusie	Potraktuj przerażające zdarzenia wewnętrzne jako potwory siedzące w autobusie, który prowadzisz. Zobacz, czy możesz jechać dalej, nie robiąc tego, co one chcą, lub spróbować zmusić je, by wysiadły.
Kto tu rządzi?	Potraktuj swoje myśli jak złoczyńców. Używaj barwnego języka. Czyje w końcu to jest życie: twojego umysłu czy twoje?
Ile to ma lat? Tyle co ty?	Kiedy wierzysz danej myśli, zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie pytanie: „Jak stary jest ten schemat myślenia?” albo „Czy jest on równie stary, jak ja?”.
Czemu to ma służyć?	Jeśli wierzysz danej myśli, zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie pytanie: „Czemu służy wiara w tę myśl?”. Jeśli nie leży ona w twoim interesie, nie wierz w nią.
Okej, masz rację. I co teraz?	Jeśli walczysz o to, by mieć rację, nawet gdy to nie pomaga iść do przodu, załóż, że Biała Królowa wydała dekret potwierdzajacy, iż masz rację. Teraz zadaj sobie pytanie: „Co z tego? Co mogę zrobić, aby odtąd faktycznie wieść bardziej cenione przeze mnie życie?”.
Pozbądź się słowa „ale”	Zastąp wszystkie dotyczące twojej osoby słowa „ale” przez „i”.
Dlaczego, dlaczego?	Jeśli zauważysz, że twoje wymówki zaczynają cię krępować, wielokrotnie zadawaj sobie pytanie, dlaczego tak się dzieje i dlaczego tak to działa, aż stwierdzisz, że nie jesteś już w stanie znaleźć odpowiedzi. Pomoże ci to wykazać, jak płytkie naprawdę jest to wyjaśnienie oraz w jaki sposób unikanie doświadczania staje się źródłem bólu braku. Na przykład: „Nie mogę tego zrobić”. Dlaczego? „Boję się.” Ale

	dlaczego to oznacza, że nie możesz tego zrobić? „Ach, sam już nie wiem”.
Wymyśl nową historię	Jeśli zauważysz, że zaplątałeś się w logiczną, aczkolwiek smutną historię swojego życia i tego, dlaczego rzeczy mają się tak, jak się mają, spisz normalną historię, następnie wynotuj wszelkie opisowe fakty i umieść je w innej historii. Powtórz to tyle razy, aż poczujesz się bardziej otwarty na nowe możliwości wraz ze swoją historią.
Jaki wolałbyś być?	Jeśli walczysz o to, by mieć rację, chociaż to nie pomaga iść do przodu, to zadaj sobie pytanie: „Co bym wolał? Mieć rację czy być pełen życia i energii?”.
Staraj się nie myśleć o X	Określ myśl, o której nie chcesz myśleć, a następnie zauważ, że właśnie o niej myślisz.
Znajdź coś, co nie może podlegać ocenie	Jeśli zauważysz, że zaplątałeś się w negatywnych ocenach, rozejrzyj się dookoła i zauważ, że każdą rzecz można ocenić negatywnie, o ile tylko będziesz miał na to ochotę. Dlaczego zatem z tobą miałoby być inaczej? Do tego właśnie ewoluował umysł!
Jak to u mnie zadziałało?	Kiedy masz zamiar uwierzyć w jakąś myśl, zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie pytanie: „Czy w moim przypadku to kiedykolwiek zadziałało?”, a jeśli nie zadziałało, to zadaj sobie pytanie: „Czym powinienem się kierować – umysłem czy doświadczeniem?”.
Noś ze sobą fiszki	Zapisz trudne myśli na fiszkach i noś je ze sobą. Potraktuj tę technikę jako metaforę dźwigania bagażu własnej historii, jednak bez utraty zdolności kontrolowania swojego życia.
Noś ze sobą swoje klucze	Przypisz trudne myśli i doświadczenia swoim kluczom. Następnie za każdym razem, gdy weźmiesz do ręki dany klucz, pomyśl przypisaną doń myśl, traktując ją jedynie jako myśl. Nie przestawaj nosić ze sobą swoich kluczy i myśli.

Źródło: opracowanie własne.

Tworzenie własnych technik defuzji poznawczej

Jeżeli wykonałeś zadania i przećwiczyłeś opisane w tym rozdziale techniki na tyle dobrze, że rozumiesz już, na czym polega defuzja poznawcza, powinieneś być w stanie samodzielnie tworzyć własne techniki. Umiejętność ta ułatwi ci korzystanie z defuzji poznawczej zgodnie z twoimi potrzebami.

Zacznij od pomyślenia o tym, z czym się zmagasz. Zapisz to poniżej.

_____

_____

_____

Teraz wyobraź sobie kontekst, w którym te same słowa nie byłyby czymś, w co trzeba wierzyć lub nie, lecz jedynie czymś, co jesteś w stanie zauważyć. Na przykład w jakiej sytuacji jesteś bardziej skłonny do tego, by czytać określone słowa, słyszeć je albo wsłuchiwać się w nie bez potrzeby zmagania się z ich treścią? Kiedy jesteś bardziej skłonny czytać określone słowa, słyszeć je albo wsłuchiwać się w nie z rozbawieniem? Kiedy ich dosłowne znaczenie nie stanowi zbytniego problemu? Zanotuj poniżej kilka przykładów (np.: „Gdy czytam historie opisane w prasie plotkarskiej”, „Kiedy oglądam występy komików”).

_____

_____

_____

Stwórz teraz technikę defuzji łączącą myśl, z którą się zmagasz, z twoją odpowiedzią na ostatnie pytanie. Opisz, jak mógłbyś pomyśleć o _____ [*zapisz problemową myśl*] w ten sposób (np. tak jak potraktowałaby ją prasa plotkarska lub tak jak potraktowałby ją komik).

_____

_____

_____

Teraz wykorzystaj tę technikę. Przywołaj jeden ze swoich problemów i wypróbuj ją. Nie przerywaj, dopóki nie uznasz, że stosowałeś tę technikę na tyle długo, aby móc ocenić jej skutki. Opisz poniżej, co się wydarzyło, kiedy stosowałeś swoją metodę.

_____

_____

_____

Kiedy już skorzystałeś z tej techniki, to:

- czy było ci łatwiej postrzegać myśl jako myśl?
- czy obniżyła się wiarygodność tej myśli?
- czy zmniejszyło się cierpienie powodowane przez tę myśl?

Jeżeli na co najmniej dwa z tych pytań odpowiedziałeś negatywnie, spróbuj jeszcze raz. Jeśli nadal będziesz udzielał dwóch lub więcej negatywnych odpowiedzi, oznacza to, że ta technika defuzji nie była skuteczna w twoim przypadku. Spróbuj ponownie i stwórz coś innego. Jeśli zaś udzielisz dwóch lub więcej odpowiedzi pozytywnych (zwłaszcza na dwa pierwsze pytania), będzie to oznaczało, że dokonałeś skutecznej defuzji.

Kiedy korzystać z defuzji

Ponieważ do fuzji dochodzi wszędzie i niemal przez cały czas, a na dodatek dotyczy ona wszystkiego i w nieprzerwany sposób, po prostu jej nie zauważamy. Oto wybrane wskazówki, które podpowiedzą ci, kiedy dochodzi u ciebie do fuzji z myślami:

- twoje myśli sprawiają wrażenie starych, dobrze znanych i „pozbawionych życia”;
- gdy zanurzasz się w swoich myślach, świat zewnętrzny na chwilę znika;
- twój umysł zdaje się stale dokonywać porównań i ocen;
- myślami jesteś gdzie indziej lub w jakimś innym czasie;
- twój umysł ma silne poczucie dobra i zła;
- twój umysł jest zapracowany lub zdezorientowany.

Jeśli nie zachowujesz się w sposób optymalny i zauważasz u siebie którykolwiek z tych sygnałów, poszukaj myśli, w której przypadku doszło do fuzji. Gdy zdołasz ją zidentyfikować, użyj jednej z technik defuzji.

Kolejnym krokiem w tym procesie będzie nauczenie się, jak zachować uważną postawę wobec własnych myśli, uczuć i doznań cielesnych. W następnych dwóch rozdziałach tej książki zgłębisz zagadnienie uważności oraz dowiesz się, jak pozostać w kontakcie z chwilą obecną.

Rozdział 7

Skoro moje myśli to nie ja, kimże jestem?

W rozdziałach 5 i 6 zacząłeś poznawać sposoby dystansowania się od swoich myśli. W niektórych sytuacjach, takich jak: dosłowne traktowanie różnych stwierdzeń (np. słów „Jestem bojaźliwym człowiekiem” z pominięciem faktu, że jest to tylko myśl), podawanie powodów („Jestem bojaźliwy, ponieważ w dzieciństwie miałem doświadczenia, które doprowadziły właśnie do tego, że jestem bojaźliwy”) albo kontrolowanie emocji („Zanim będę mógł normalnie żyć, muszę pozbyć się tego lęku”), istnieje ryzyko zaplątania się w myślach.

Wydaje się, że myślami, w których najłatwiej się zaplątać, kiedy pojawią się w nieodpowiednim kontekście, są te dotyczące oceniania i autokonceptualizacji. Pamiętaj, że ocenianie i autokonceptualizacja to szczególnie podatne na fuzję sposoby myślenia. Ocenianie to twój subiektywny osąd wewnętrznych lub zewnętrznych wydarzeń. Przysparza ono szczególnie poważnych problemów, ponieważ zbyt łatwo prowadzi do nieużytecznych form unikania.

Zatem osiągnięcie celu, jakim jest akceptacja, nie będzie możliwe, gdy fuzja poznawcza zdominuje procesy myślenia. Przypomnij sobie, że fuzja poznawcza polega na skłonności do patrzenia **z punktu widzenia** własnych myśli zamiast patrzenia **na** myśli. Kiedy do niej dochodzi, traktujesz twierdzenia swojego umysłu jako prawdy dosłowne, nie zdając sobie sprawy, że te wypowiedzi stanowią tylko produkt nieprzerwanego procesu poznawczego.

Rozważanie własnych autokonceptualizacji

Na autokonceptualizację (samoopis) składają się stwierdzenia twojego umysłu na temat ciebie jako osoby, które w sposób domniemany przyjmujesz jako prawdy dosłowne. Problem z autokonceptualizacją polega na tym, że prowadzi ona do sztywności psychicznej.

Spróbuj na przykład dokończyć poniższe zdania. Zapisz dowolne stwierdzenia, jakie przychodzą ci do głowy. Jeśli chcesz podać więcej niż jedno do każdego zdania, nie wahaj się.

- Jestem osobą, która _____
- Jestem osobą, która nie _____
- Najbardziej lubię w sobie _____
- Najmniej lubię w sobie _____
- Zostałem źle potraktowany, ponieważ inni ludzie _____
- Jestem słaby w _____

Zastanów się nad jedną z negatywnych odpowiedzi. Skup się na niej. Załóżmy, że zdarzy się cud i problem ten po prostu zniknie bez konieczności wprowadzania jakichkolwiek zmian w twojej dotychczasowej historii i sytuacji, a ty zaczniesz żyć swoim życiem. Przyjmijmy, że zdanie: „Jestem osobą, która…” dokończyłeś słowami: „cierpi na agorafobię”. Teraz wyobraź sobie, że problem twojej agorafobii nagle znika, nie

wymagając od ciebie ani zmiany historii, ani przeobrażenia się w innego człowieka, ani zmiany aktualnych okoliczności. Następnie zadaj sobie pytanie: kogo to zniknięcie wprowadziło w błąd?

Jeśli to pytanie jest dla ciebie niezrozumiałe, poświęć mu jeszcze kilka minut. Następnie zadaj je sobie ponownie i spróbuj odpowiedzieć raz jeszcze. A zatem: kto jest w błędzie?

Czy widzisz, jak bardzo inwestujesz w etykiety, którymi określasz siebie, swoje historie i powody postępowania? Nawet jeśli nie znosisz danej etykiety (np. możesz nienawidzić tego, że cierpisz na agorafobię), a w wyniku fuzji stosujesz ją do siebie lub swojego zachowania, oznacza to, że **zainwestowałeś** w nią. Jeżeli dowody potwierdzą jej wykorzystanie, przynajmniej ty masz rację. Oznacza to również – dość przewrotnie – że twój umysł dokonuje potajemnej inwestycji w rzeczy, które stają się sztywne i niezmienne, nawet jeśli sprowadzają na ciebie cierpienie.

Problem utożsamiania się z konkretnym aspektem własnej tożsamości polega na tym, że gdy przywiążesz się do owego aspektu, tak się nastawisz, iż będziesz gotów wywrócić świat do góry nogami, aby zachować określoną wizję własnej osoby. Dotyczy to zarówno aspektów pozytywnych, jak i negatywnych. Na przykład załóżmy, że zdanie: „Lubię w sobie…” dokończyłeś słowami: „to, że jestem miły”. Wspaniale, ale czy zawsze jesteś miły? Wszędzie? W stosunku do wszystkich? Kłamca!

Ludzie to istoty złożone. Za każdym razem, gdy mówisz: „Jestem *x*”, to nie może być cała prawda. Bywają zapewne takie sytuacje, w których nie jesteś *x*. I nie ma znaczenia, czy *x* ma charakter pozytywny, czy też negatywny. Gdybyś napisał: „Jestem osobą, która jest bojaźliwa”, to i tak na pewno byłbyś w stanie pomyśleć o co najmniej jednej chwili, kiedy się nie bałeś. Zauważ jednak, co się dzieje, kiedy zdajesz sobie sprawę, że *x* nie jest stuprocentową prawdą. Uświadomienie sobie tego napawa większość ludzi niepokojem.

Ta obawa rodzi się nie tylko z tego, że być może tkwiłeś w błędzie. Wynika ona również z potrzeby dowiedzenia się, kim jesteś. Zastanów się ponownie nad jednym z negatywnych przykładów autokonceptualizacji, które wcześniej zapisałeś. Skup się na nim. Teraz, stosując techniki defuzji omówione w rozdziałach 5 i 6, zdystansuj się zupełnie od treści tej negatywnej autokonceptualizacji. Oddziel siebie od myśli i spójrz na nią z pozycji osoby uważnej. Obserwuj ją bez osądzania.

W tym celu możesz wykorzystać dowolną technikę przedstawioną w poprzednich rozdziałach, która przypadła ci do gustu. Załóżmy na przykład, że zdanie: „Jestem osobą, która…” dokończyłeś słowami: „jest w depresji” oraz że dobrze ci idzie określanie swoich myśli jako myśli – zauważasz je i pozwalasz im przepłynąć obok. Jeśli tak jest, zastosuj te metody względem tej myśli, na przykład: „Doświadczam myśli, że jestem osobą, która jest w depresji. Dziękuję za twoją opinię, mój umyśle!”. Następnie pozwól tej myśli spłynąć niczym liść w dół strumienia, tak jak w rozdziale 6.

Jeśli to potrafisz, prześledź inne rezultaty tego procesu, a może będziesz w stanie dostrzec, w którym miejscu pojawiają się inne formy sztywności i przywiązania. Załóżmy, że oddzieliłeś się od wszelkich kategorycznych autokonceptualizacji. Załóżmy też, że każda z zapisanych kilka akapitów wcześniej samoocen (a także niezliczone ich odmiany, które mogą zostać wywołane przez inne kwestie) była w znaczącym stopniu po prostu przelotną myślą. Ni mniej, ni więcej. W takim przypadku jest jeszcze coś, z czym musisz się zmierzyć.

Steven C. Hayes pracował kiedyś z pacjentem cierpiącym na zaburzenie lękowe, który dokonywał defuzji jednej autokonceptualizacji za drugą. Większość z nich miała bardzo negatywny charakter. Gdy wraz ze Stevenem pacjent ten podjął pracę nad swoimi autokonceptualizacjami i zaczął się oddzielać od kolejnych pełnych lęku samoocen, początkowo nastrój w pokoju się podnosił. Jednak po pewnym czasie, gdy mężczyzna zaczął robić prawdziwe postępy, nastrój zaczął się zmieniać. Pacjenta opanowały wątpliwości. Na koniec zapytał z poczuciem strachu w głosie: „Skoro moje myśli to nie ja, kimże jestem?”. Zabrzmiało to tak, jakby umierał. I w pewnym sensie tak było…

Trzy rodzaje poczucia Ja

Zgodnie z teorią języka, która leży u podstaw terapii akceptacji i zaangażowania, istnieją co najmniej trzy rodzaje poczucia Ja wyłaniające się z naszych zdolności werbalnych: Ja skonceptualizowane, Ja jako proces

ciągłej samoświadomości oraz Ja obserwujące (Barnes-Holmes, Hayes i Dymond, 2001).

Ja skonceptualizowane

Ja skonceptualizowane to ty jako obiekt stanowiący sumę słownych kategoryzacji i ocen. Jest to werbalne Ja typu „ja jestem”, na przykład: jestem stary, jestem niespokojny, jestem życzliwy, jestem chciwy, jestem niewart miłości, jestem miła, jestem piękna. Ja skonceptualizowane jest pełne treści. Ta **treść** jest opowieścią o tobie i twoim życiu, którą sam sobie sprzedajesz. Zawiera ona wszelkie myśli, uczucia, doznania cielesne, wspomnienia oraz skłonności behawioralne, które skupiłeś i zintegrowałeś w stabilnym słownym obrazie własnego Ja. Tego typu Ja prawdopodobnie jest ci najlepiej znane, ponieważ stanowi rezultat normalnych zastosowań języka wobec ciebie i twojego życia.

Jeżeli chodzi o uwięzienie cię w cierpieniu, to Ja skonceptualizowane jest najbardziej niebezpieczne. Pasuje ono bowiem do opowieści, która przedstawia powody twoich działań i zapewnia spójność twoich doświadczeń. Z jednej strony jest to wygodna, a z drugiej – dławiąca spójność, która nieubłaganie prowadzi wciąż ku temu samemu. Czy zauważyłeś, że jeśli ktoś myśli o sobie, iż jest nieważny, to większość wydarzeń z jego życia zdaje się potwierdzać ten pogląd? Czy zauważyłeś, że jeśli ktoś postrzega siebie jako ofiarę, to w końcu się nią staje (w swoim umyśle lub w rzeczywistości)?

Jeżeli cierpisz z powodu lęku, depresji i stresu, to twoja identyfikacja z tymi zaburzeniami jest niemal na pewno elementem twojego Ja skonceptualizowanego. Twoje problemy emocjonalne stają się częścią historii, którą opowiadasz o swoim życiu. Nie sugerujemy tutaj, że fakty, które znasz, są nieprawdziwe. Większość z tych faktów zapewne jest prawdziwa. Jednakże historia twojego lęku lub depresji nie opowiada **całej** historii twojego życia, a ponadto mówi o wiele więcej, niż sam mógłbyś wiedzieć.

Ćwiczenie 7.1.

Opowiedz swoją historię na nowo

Opisz poniżej historię swojego cierpienia, tak jak opisałbyś ją przed rozpoczęciem pracy z tą książką. Zrób to w formie krótkiego streszczenia. Opisz swoje główne problemy, a także historyczne, sytuacyjne i osobiste powody ich obecności w twoim życiu.

Wróć teraz do zapisanego tekstu, przeczytaj go i podkreśl kilka faktów. Fakty to opisy, a nie wnioski. Pomiń wszelkie analizy przyczynowe (możesz je rozpoznać po obecności takich słów, jak „bo" lub „ponieważ"; jeśli znajdziesz jakieś analizy przyczynowe, nie podkreślaj ich). Teraz wykorzystaj wszystkie fakty, które zdołałeś wyodrębnić ze swojego tekstu, by napisać zupełnie inną historię z zupełnie innym zakończeniem. Nie chodzi o to, by była to obietnica, prognoza czy ocena. To tylko ćwiczenie. Sprawdź, czy potrafisz stworzyć zupełnie inną historię z obiektywnych faktów.

Na koniec przyjrzyj się temu, jak sens tych samych faktów ulega zmianie i nabiera innego znaczenia w dwóch opowiadaniach. Jeżeli ten proces nadal wydaje ci się zbyt trudny lub wciąż nie dostrzegasz w nim sensu, wykorzystaj te fakty do napisania jeszcze innej historii. Po raz kolejny zaobserwuj, w jaki sposób zmienia się sens tych samych faktów.

Prosząc cię o wykonanie ćwiczenia 7.1, nie usiłowaliśmy dać ci do zrozumienia, że wszystko jest możliwe i nie ma żadnych ograniczeń. W żadnym wypadku nie zamierzaliśmy ośmieszać historii twojego życia w takim kształcie, w jakim zwykłeś o niej myśleć. Naszym celem było (1) wskazanie, że fakty zawarte w naszych opowieściach nie determinują kształtu historii, w której się pojawiają, mimo tego, co stara się nam wmówić umysł – możliwe są rozmaite historie; (2) wykazanie, że fakty są istotne z punktu widzenia historii, której są częścią. Oznacza to, że tym, co

naprawdę może mieć znaczenie, jest to, co może zostać zmienione. Znasz fakty. One się nie zmienią. Jednak opowieść o faktach oraz autokonceptualizacje wynikające z tej historii stanowią te aspekty twojego życia, których zmiany unikałeś – z powodu przywiązania do nich i fuzji poznawczej. Twoja historia i twoje przywiązanie do niej prawdopodobnie mogą ulec zmianie.

Najbardziej ekscytujące w postrzeganiu własnego Ja skonceptualizowanego jako czegoś, czego trzymasz się w sposób arbitralny, jest to, że możliwe jest stworzenie nowych narracji poza właśnie opowiadaną historią. Jednakże otwarcie się na taką ewentualność, która wykracza poza Ja skonceptualizowane, może być przerażające. Skoro twoje myśli to nie ty, kim w takim razie jesteś?

Kiedy zrezygnujesz z przywiązania do Ja skonceptualizowanego, będziesz niczym dziecko otwarty na wszystkie możliwości i chętny je poznać. Najpierw musisz jednak zrezygnować z przywiązania do Ja skonceptualizowanego. Tylko najodważniejsi zrobiliby to, nie znajdując najpierw miejsca na bezpieczne psychiczne lądowanie. Dlatego do autokonceptualizacji wrócimy w dalszej części rozdziału, a teraz zajmiemy się identyfikacją naszego zasadniczego wewnętrznego sojusznika.

Ja jako proces ciągłej samoświadomości

Ciągła samoświadomość to twoja płynna, nieprzerwana orientacja w aktualnych własnych doświadczeniach. Przypomina ona nieco autokonceptualizację, ponieważ również stosujesz wobec swojego Ja kategorie słowne. Jednocześnie jest jednak jej przeciwieństwem, gdyż zamiast kategorii podsumowujących i oceniających stosujesz kategorie opisowe, nieoceniające, dotyczące teraźniejszości i elastyczne: „Teraz czuję to”, „Teraz myślę tamto”, „Teraz wspominam to”, „Teraz widzę tamto”.

Istnieje wiele dowodów przemawiających za tym, że to poczucie Ja ma istotne znaczenie dla zdrowego funkcjonowania psychicznego. Na przykład o osobach, które nie potrafią identyfikować doświadczeń emocjonalnych, mówi się, że cierpią na **aleksytymię**. Ten kliniczny deficyt koreluje z wieloma problemami psychicznymi, w tym z unikaniem doświadczania – czym zapewne nie jesteś zaskoczony (Hayes, Strosahl i in., 2004). Osoba,

która nie jest w stanie obserwować i opisywać własnych aktualnych doświadczeń, pozostaje głucha i ślepa na to, co dzieje się w danym momencie.

Uczono nas mówienia o naszych osobistych historiach i aktualnych skłonnościach poprzez konkretne umiejscowienie i określenie tego, co czujemy. Na przykład mamy w zwyczaju pytać dzieci: „Czy jesteś głodny?”, zamiast: „Czy zjesz coś, jeśli dam ci coś do zjedzenia?”. Tymczasem małe dzieci czasami mają problem z udzieleniem precyzyjnej odpowiedzi na to pytanie, ponieważ ich poczucie Ja dopiero się rozwija i nie nauczyły się jeszcze, co oznaczają ich emocje i uczucia. W rezultacie mogą odpowiedzieć, że nie są głodne, a minutę później poprosić o coś do jedzenia. Mogą też powiedzieć, że są głodne, a następnie wybrzydzać przy zaoferowanej im potrawie, ponieważ w rzeczywistości nie czują głodu (każdy rodzic zna ten rodzaj „braku łączności” z małymi dziećmi).

Nawiązanie kontaktu z chwilą obecną i doświadczeniami, jakie się pojawiają, będzie bardziej prawdopodobne, gdy osłabi się fuzję poznawczą i unikanie. Osoby chronicznie unikające emocji nie wiedzą, co czują, ponieważ stan niewiedzy sam w sobie jest potężną formą unikania.

Dominacja przywiązania do Ja skonceptualizowanego wpływa na osłabienie płynnego poczucia Ja jako ciągłego procesu świadomości. Zaobserwowanie reakcji, które nie są zgodne z dominującą opowieścią, staje się groźne dla Ja skonceptualizowanego. Na przykład osobie, która podobno zawsze jest pomocna i miła, będzie trudno się przyznać do uczuć lub myśli, że jest zła, zazdrosna czy urażona, kiedy takie myśli lub uczucia się pojawią. Defuzja i akceptacja w naturalny sposób wspierają rozwój Ja jako procesu ciągłej świadomości.

Ja obserwujące

Jest wysoce prawdopodobne, że Ja obserwujące to poczucie Ja, z którym jesteś najmniej obeznany pod względem werbalnym. Jest to jednak najważniejszy aspekt jaźni, taki, który jest z tobą od bardzo dawna. Ma on wiele różnych nazw: „Ja jako kontekst”, „Ja transcendentne”, „poczucie duchowe”, „Ja nieprzedmiotowe” oraz „Ja obserwujące” – by wymienić tylko kilka. W tej książce używamy ostatniego terminu.

W przeciwieństwie do rodzajów Ja opisanych wcześniej obserwujące Ja nie jest przedmiotem relacji werbalnych. Z tego względu wiemy o nim najmniej. Ja obserwujące nie jest poczuciem siebie opartym na treściach, które mogą być opisane w sposób bezpośredni. Niemniej jednak teoria leżąca u podstaw ACT sugeruje, że wyłania się ono ze stosowania języka i ma zasadnicze znaczenie dla zdrowia psychicznego.

W dzieciństwie, jeszcze na etapie przyswajania języka, nauczyłeś się opisywać wydarzenia w spójnej perspektywie. Opisując to, co jadłeś, widziałeś lub robiłeś, nauczyłeś się, że trzeba robić to w relacji do tej perspektywy.

Zastanów się nad następującym pytaniem: gdzie jest „tutaj”? Małe dzieci mają sporo problemów z tym pojęciem. Tutaj to nie jest konkretne miejsce, takie jak adres lub kąt pokoju, lecz raczej miejsce, z którego dokonuje się obserwacji. Każde inne miejsce jest tam.

Następnie zastanów się nad pytaniem: kiedy jest „teraz”? Również z tym pojęciem małe dzieci mają sporo problemów. Teraz to nie jest określony czas, jak „poniedziałek po południu” lub „o szóstej”, ale czas, z którego aktualnie dokonuje się obserwacji. Każdy inny czas jest wtedy.

Analogicznie zadaj sobie pytanie: gdzie jest „ja”? I z tym pojęciem małe dzieci mają sporo trudności. Ja to także pozycja, z której obecnie dokonuje się obserwacji. Obserwacje wykonane z innego punktu widzenia to „ty” lub „wy”, ale nie „ja”.

Te relacje słowne mają charakter deiktyczny, czyli odnoszą się do wskazywania lub pokazywania. **Relacji deiktycznych** można się nauczyć tylko poprzez demonstrację, ponieważ nie dotyczą spraw materialnych. Są one pokrewne perspektywie obserwacyjnej.

Poczucie miejsca, z którego dokonuje się świadomych obserwacji, jest osobliwe, ponieważ doświadczająca go osoba nie zna jego granic. Nigdy nie możesz być świadomym tych granic, ponieważ wszelka wiedza werbalna odnosi się do ciebie jako osoby poznającej. Wróć pamięcią do wczesnego dzieciństwa. Przywołaj jakieś wspomnienie. Może być ono zarówno miłe, jak i bolesne. Przeżywaj je przez kilka chwil. Sprawdź, czy jesteś w stanie przywołać poczucie patrzenia na świat swoimi oczami takimi, jakie były one wtedy. Teraz odpowiedz na następujące pytanie i sprawdź, czy można się do niego odwołać poprzez czynność

doświadczania (nie tylko logicznie): kim był ktoś, kto widział rozwój wspomnianych wydarzeń?

Następnie odpowiedz na kolejne pytanie: kim był ktoś, kto zjadł dziś rano twoje śniadanie? Przypomnij sobie widok śniadania i ponownie sprawdź, czy potrafisz przywołać poczucie patrzenia na świat swoimi oczami.

Zauważ, kto czyta tę książkę. Ponownie sprawdź, czy możesz przywołać poczucie patrzenia na świat „zza swoich oczu". Zauważ, że w tym momencie jesteś tu i czytasz, ale uświadom sobie też, że osoba patrząca tymi czytającymi właśnie oczami była tam, kiedy jadłeś rano śniadanie, i była także tam, kiedy byłeś dzieckiem. Byłeś sobą przez całe życie, choć w obrębie twoich myśli, uczuć, ról i ciała zaszło wiele zmian. W tym właśnie momencie, kiedy śledzisz znaki na papierze, zaobserwuj, kto patrzy.

Witaj.

Byłeś sobą, odkąd objawiłeś się we wczesnym dzieciństwie jako świadomy człowiek i minęła ci już amnezja dziecięca (mniej więcej w tym samym czasie, kiedy pojawiły się formy deiktyczne: ja – ty, tu – tam, teraz – wtedy). Właśnie to „ja" niektórzy nazywają Ja obserwującym (Deikman, 1982). Jest to poczucie transcendentalne, które wykracza poza czas i przestrzeń, nie dosłownie, ale w sensie związanym z doświadczaniem, ponieważ jest ono z tobą wszędzie. Cokolwiek się zdarzy, to „ja" będzie częścią twojej werbalnej wiedzy dotyczącej tego doświadczenia.

To „ja" jest nieograniczone, gdyż nie możesz doświadczyć czegokolwiek, o czym wiesz (lub bardziej precyzyjnie: o czym wiesz, że wiesz), bez udziału siebie-jako-perspektywy. Dlaczego? Ponieważ bez tego poczucia umiejscowienia nie ma ciągłości świadomości, brakuje psychologicznego punktu widzenia, z którego można dostrzegać to, co jest znane.

Jeśli to poczucie Ja jest bezgraniczne (tzn. jest doświadczane przez osobę go doświadczającą), to nie może być w pełni doświadczane jako przedmiot. Jest to coś wyjątkowego. Niemal każde zdarzenie, które potrafimy opisać, jest doświadczane jako rzecz – wydarzenie z określonymi granicami. Jednak tutaj, w samym środku wiedzy werbalnej, pojawia się Ja nieprzedmiotowe. Możemy **wierzyć**, że to poczucie perspektywy ma pewne granice (np. wierzymy, że momentami bywamy nieświadomi), ale nie

potrafimy bezpośrednio ich doświadczyć (np. nie jesteśmy świadomi tych momentów). Tutaj, w samym środku wiedzy werbalnej, pojawia się wydarzenie pozbawione wyodrębnienia. Wydarzenia pozbawione wyodrębnienia mogą obejmować wydarzenia nieprzedmiotowe (które nasza wspólnota językowa zwykła określać mianem „nic") i wydarzenia „wszelakie". To jest to. Dlatego filozofie Wschodu określają poczucie Ja mianem „wszystko i nic", wskazując na nie w jednym z dziwnych porzekadeł: „Dokądkolwiek pójdziesz, tam jesteś".

Być może zacząłeś już odczuwać kontakt ze swoim Ja obserwującym, wykonując ćwiczenia z rozdziału 6 dotyczące defuzji. Być może zdołałeś zaobserwować swoje myśli płynące w dół strumienia umysłu, nie przywiązując się do nich. Kto był obserwatorem, który obserwował ciebie, kiedy doświadczałeś myśli? Nie staraj się odpowiadać na to pytanie poprzez obracanie tego poczucia Ja w **rzecz**. Z pewnością nie jest ono rzeczą. Dowiadujesz się o nim w sposób pośredni, na przykład poprzez poczucie wyciszonej transcendencji lub uspokojenia. Niektórym ludziom to poczucie wydaje się nieco przerażające, ponieważ może sprawiać wrażenie, że obracamy się w nicość. W pewnym – aczkolwiek nie pejoratywnym – sensie jest to prawdą.

Naszym celem w tym rozdziale jest to, byś nawiązał bliski kontakt właśnie z Ja obserwującym, ponieważ z tej perspektywy możliwe są: pełna akceptacja, defuzja, obecność w danej chwili i określanie wartości. Ja obserwujące jest niezmienne i stałe nie dlatego, że jest jakąś rzeczą, która nie podlega zmianie, ale właśnie dlatego, że ma nieprzedmiotowy charakter.

Doświadczanie Ja obserwującego

Nawiązanie kontaktu z Ja obserwującym jest kwestią doświadczenia. Nie istnieje żaden prosty przepis na zlokalizowanie większego poczucia świadomości i obecności. Droga do niego nie jest (i nie może być) prosta z tego powodu, który właśnie omówiliśmy: to poczucie Ja nie jest rzeczą (przynajmniej nie wówczas, gdy się go doświadcza od wewnątrz). Jedyne, co możemy zrobić, to zaproponować pewne ćwiczenia i metafory, które pomogą ci ustawić się w dobrym kierunku. Większości czytelników to

powinno wystarczyć, ponieważ jest to poczucie, które towarzyszy nam przez całe życie, chociaż było zdominowane przez treści świadomości. Nie próbujemy zatem niczego tworzyć ani odkrywać. Staramy się raczej przypomnieć ci coś, co doskonale znasz, tak jak piosenkę, którą nucisz w myślach od lat.

Metafora szachów

Wyobraź sobie szachownicę ciągnącą się w nieskończoność we wszystkich kierunkach. Zaczynają się na niej pojawiać różne pionki. Niektóre są czarne, a inne białe, tak jak w grze w szachy. Zbliżają się do środka szachownicy i zaczynają się ustawiać w dwa odrębne zespoły na różnych jej polach.

Każdy z owych pionków reprezentuje inną emocję, myśl, wspomnienie lub uczucie. Niektóre pionki są pozytywne, takie jak szczęście, radość, poczucie przyjemności i wspomnienia miłości. Jako zespół trzymają się razem. Z kolei inne reprezentują twój ból, strach i porażki. Być może jesteś pogrążony w głębokiej depresji, a może zdiagnozowano u ciebie stany lękowe. Sprawdź, czy przypadkiem negatywne myśli i uczucia związane z tymi stanami również nie trzymają się razem jako zespół, lecz całkowicie odmienny od zespołu pozytywnego.

Teraz wyobraź sobie, że pionki zaczynają toczyć bitwę. Jest to długa i krwawa wojna. Pionki są przewracane, roztrzaskiwane na kawałki i rozrzucane wokół ciebie. Ta walka trwa już od lat. Czarne pionki walczą z białymi, uzyskując przewagę, a białe bronią się desperacko, próbując ze wszystkich sił nie dać się wrogowi. Muszą walczyć, ponieważ z punktu widzenia każdego zespołu przeciwnik stanowi zagrożenie dla życia.

Zaczęliśmy tę książkę od opisu podobnej sceny, gdy w środku bitwy znajdowałeś się ty sam. Zasugerowaliśmy wówczas, że nasza książka traktuje o tym, jak opuścić pole walki, a nie o tym, jak wygrać wojnę.

> *Człowiek ten [biorący udział w walce] nie wie jednak, że w każdej chwili może wycofać się z pola bitwy i zacząć żyć – **od zaraz**. Wojna może toczyć się dalej, a pole bitwy wciąż być gdzieś na horyzoncie. Obszar ten może nadal przypominać miejsce z czasów, gdy toczyły się na nim walki. Jednak rezultat*

konfliktu zbrojnego nie jest już tak istotny. Zwycięstwo nie jest koniecznym warunkiem rozpoczęcia prawdziwego życia.

Kiedy pierwszy raz przeczytałeś te słowa, zapewne uważałeś ten pomysł za abstrakcyjny. Teraz, na bardziej zaawansowanym etapie jego poznawania, możesz zacząć rozważać możliwość, że tylko złudzenie zaprowadziło cię na pole walki. Zacząłeś postępować tak, jakby twoja ulubiona emocjonalno-poznawcza drużyna musiała wygrać tę partię szachów. Ma to sens, jedynie jeśli utożsamiasz się tylko z białymi pionkami, a czarne wypierasz poza obszar Ja. W tej sytuacji **musisz** walczyć, ponieważ takie biegunowe przeciwieństwa stanowią bezpośrednie zagrożenie dla przetrwania.

Jeśli stwierdzenie: „Jestem złym człowiekiem" jest trafne w 100%, to stwierdzenie: „Jestem dobrym człowiekiem" jest nieprawdziwe – i odwrotnie. Zatem opuszczenie pola walki lub rezygnacja z bitwy to niezbyt sensowne rozwiązane – jest jak wyrok śmierci. Wojna musi trwać i musisz ją wygrać, ponieważ wskoczyłeś na plecy Białej Królowej i uznałeś ją za siebie samego. Ona (a więc i ty) nie może sobie pozwolić na to, by przestać walczyć.

Załóżmy jednak, że żaden z tych pionków nie jest tobą. Kim więc jesteś w tym scenariuszu? Nie możesz być szachistą, ponieważ wciąż jest to ktoś, kto próbuje wygrać wojnę i obronić pewne pionki przed innymi. Tylko jedna część metafory ma kontakt ze **wszystkimi** pionkami. Skoro nie możesz być pionkami – a nadal możesz być sobą i nie inwestujesz zbyt dużych nakładów w rezultat wojny – to kim w takim razie jesteś?

Bądź tym, kim jesteś, a nie tym, kim nie jesteś

A jeśli jesteś szachownicą, na której rozgrywana jest partia szachów? Zastanów się nad tym. Jak ci to pasuje? W takiej sytuacji nie określa cię twój ból, ale jesteś świadomym pojemnikiem, który go w sobie zawiera. Co to oznacza dla ciebie?

Aby zacząć postrzegać sprawy z perspektywy szachownicy, trzeba nawiązać kontakt z Ja obserwującym. Na powierzchni szachownicy

znajdują się wszystkie pionki uczestniczące w niekończącej się grze. Jeśli pozostajesz na poziomie szachownicy, możesz zrobić tylko dwie rzeczy: (1) utrzymywać pionki (wszystkie), oraz (2) zabrać je wszystkie na przejażdżkę, gdy plansza będzie się poruszać. Aby poprzesuwać pewne pionki, musisz przejść od tego, kim jesteś (przytomnym człowiekiem, świadomym wszystkich swoich reakcji, czyli patrzącym z poziomu szachownicy), do tego, kim nie jesteś (osobą utożsamiającą się wyłącznie z określonymi emocjami, myślami lub wspomnieniami). Innymi słowy, musisz przyjąć, że nigdy tak naprawdę nie brałeś udziału w tej wojnie. To wszystko było iluzją.

Ćwiczenie 7.2 pomoże ci wejść w chwilowy kontakt z Ja obserwującym. Chwilowy, ponieważ z definicji nie można się przyjrzeć Ja obserwującemu. Po pierwsze, nie jest ono odbierane jako rzecz. Po drugie, jeśli mógłbyś spojrzeć **na** nie, to kim byłby ten, kto patrzy? Możesz dostrzegać jedynie jego przebłyski lub poświatę. Jednak na innym poziomie, poza poziomem słów, byłeś i jesteś obecny przez cały czas, w taki sam konkretny i pewny sposób, jak obecne jest krzesło, na którym siedzisz, czy podłoga pod twymi stopami. Bitwa w końcu ucichnie, gdy ty będziesz doświadczać pełni życia, która bierze się z **bycia** tym, kim doświadczasz, że jesteś (Ja obserwujące), bez domagania się od umysłu dowodów, na które składałoby się **dostrzeżenie** twojego Ja obserwującego. Bitwa może zacząć słabnąć, kiedy będziesz działać, opierając się nie na tym, kim nie jesteś, lecz na tym, kim jesteś.

Ćwiczenie 7.2.

Doświadczam, że nie jestem tym

Jest to ćwiczenie medytacyjne. Wskazówki są proste, dzięki czemu będziesz w stanie je zapamiętać, a następnie wykonać ćwiczenie bez zaglądania co chwila do książki. Wystarczy, że wygodnie usiądziesz w fotelu przed biurkiem przy ścianie. Na biurku powinno leżeć kilka przedmiotów. Weź kilka głębokich oddechów, a następnie zacznij patrzeć na jakiś punkt na ścianie, jednocześnie oddychając głęboko i regularnie. Utrzymaj wzrok w jednym miejscu **co najmniej** przez 10–15 sekund.

W pewnym momencie (nie spiesz się) dotrze do ciebie na poziomie doświadczenia, że **ty** patrzysz **na** ścianę, a tym samym na poziomie

doświadczania (w pewnym sensie tego określenia) **ty nie jesteś** ścianą. Jest to rozróżnienie, które staje się jasne w bezpośrednim doświadczeniu. Nie mówimy o werbalnym **przekonaniu**, że nie jesteś ścianą. Gdyby to było celem, to nie musielibyśmy uciekać się do ćwiczenia medytacyjnego, wszakże niewielu ludzi uważa, że jest ścianą.

Jeśli twój umysł zaczyna rozprawiać z tobą o prawdziwości lub fałszywości tego przekonania („Cóż, w pewnym sensie **jesteś** ścianą. W końcu stanowisz sumę swoich doświadczeń… bla, bla, bla"), po prostu podziękuj mu za te myśli i zauważ, że osoba obserwująca nawet tę myśl sama nie jest myślą, którą obserwujesz, a następnie skieruj swoją uwagę z powrotem na ścianę. Nie pozwól, aby twój umysł przeforsował swoje stanowisko, i nie dogaduj się z nim, usiłując wszystko zrozumieć. To nie jest ćwiczenie słowne, lecz oparte na przeżywaniu.

Kiedy to doświadczalne rozróżnienie pomiędzy Ja obserwującym a obserwowanymi wydarzeniami przeniknie do twojej świadomości, zauważ to i delikatnie „odłóż" na bok (nie próbuj w nie uwierzyć, gdyż twój umysł zacznie dalej gadać, kłócić się, interpretować itp.). Teraz skieruj wzrok na jakiś przedmiot leżący na biurku. Powtórz te same czynności z tą nową rzeczą (patrz na nią, dopóki rozróżnienie pomiędzy tobą, świadomym obserwatorem, a tym, czego jesteś świadomy, pojawi się doświadczalnie, nie będzie zaś kwestią wiary lub niewiary). Zrób to samo ze wszystkimi przedmiotami leżącymi na biurku (nie spiesz się!).

Następnie zamknij oczy i obserwuj po kolei to, co pojawia się w twojej świadomości (wrażenia cielesne, myśli itd.), tak samo, jak postępowałeś w przypadku obiektów zewnętrznych. Kiedy już zrobisz to kilka razy (podejmuj tyle prób, ile chcesz), na koniec otwórz oczy i ponownie popatrz na ścianę, aż odczuwane rozróżnienie między patrzącym a tym, na co się patrzy, stanie się wyraźne.

Kontakt z chwilą obecną

Gdy zaczniesz doświadczać tego aspektu własnego Ja – poziomu szachownicy – bardziej możliwe stanie się odczuwanie tego, co czujesz, myślenie tego, co myślisz, i wspominanie tego, co wspominasz. Pionki staną się mniej groźne. Jakim zagrożeniem są pionki dla szachownicy? Jakie znaczenie ma to, że stłoczyły się w tym czy innym jej miejscu?

Samo podtrzymywanie pionków jest możliwe tylko na poziomie szachownicy. Defuzja, akceptacja i bycie tym, kim jesteś, mogą zatem się pogłębić dzięki wejściu w kontakt z tym, co się dzieje teraz, w danej chwili.

Pozostałe ćwiczenia zamieszczone w tym i kolejnym rozdziale zostały tak opracowane, aby pomóc ci zachować kontakt z chwilą obecną.

Tradycyjnie ćwiczenia te są określane mianem technik uważności[10] i my również będziemy używać tego terminu w kolejnych rozdziałach. Chcemy jednak, by było jasne, że słowo „uważność” użyte w tym kontekście nie ma zbyt wiele wspólnego z umysłem, od którego staraliśmy się dotychczas oddzielić na drodze defuzji. Tutaj mamy na myśli to, co niektórzy nazywają według tradycji wschodnich wielkim umysłem. Ja obserwujące, które właśnie omówiliśmy, stanowi element wielkiego umysłu w tym sensie, że jest pozbawione wyodrębnienia (nic – wszystko).

Uważność jest to pozbawiona fuzji, nieprzywiązana, akceptująca, nieosądzająca, rozważna świadomość odczuwanych wydarzeń następujących w określonej chwili. Obejmuje ona wszystkie aspekty zagadnień, którymi się zajmowaliśmy.

Ponieważ istnieje tak wiele rzeczy, które trzeba traktować z uważnością, i tak wiele różnych sposobów ćwiczenia uważności, w dalszej części tego rozdziału skupimy się na kilku dość prostych, jednowymiarowych ćwiczeniach. Natomiast w rozdziale 8 skoncentrujemy się na bardziej zaawansowanym treningu, który będzie wymagał uwzględnienia wielu doświadczeń czuciowych i emocjonalnych. Zanim jednak zaczniemy, chcielibyśmy krótko wyjaśnić, jak należy ćwiczyć.

Jak ćwiczyć uważność

W tym podrozdziale zamieszczamy kilka porad, które mogą ci się przydać podczas ćwiczenia uważności.

1. **Jeśli zgubisz się w swoich myślach, po prostu subtelnie powróć do ćwiczenia.** Gdy zaczniesz uważnie śledzić myśli i wrażenia, które pojawiają się w twoim umyśle i ciele, może się zdarzyć, że podążysz za daną myślą, zamiast jedynie się jej przyglądać. Pamiętasz oglądanie wagonów w pociągu-umyśle w rozdziale 5? Niemal każdy, kto wykonuje to ćwiczenie, w pewnym momencie łapie się na tym, że jedzie jednym z owych pociągów. Prawdopodobnie sam również tego doświadczyłeś. To

zupełnie naturalne. Aby coraz lepiej wykonywać ćwiczenia, po prostu zaobserwuj, co się dzieje, gdy zauważysz, że dana myśl cię wciągnęła i za nią podążasz, i delikatnie powróć do pozycji obserwatora. Ćwicz dalej.

2. **Dokonaj defuzji od własnych osądów.** W trakcie ćwiczenia uważności niemal natychmiast zauważysz, że twój umysł zaczął oceniać. Jeśli wpadniesz w pułapkę swoich myśli (zob. punkt 1), możesz czasami mówić sobie: „Cholera, jestem takim niedojdą, nie potrafię nawet poprawnie wykonać tego głupiego ćwiczenia". Gdy zaś poczujesz się szczególnie pewnie w zakresie uważności, możesz usłyszeć od siebie: „Kurczę, naprawdę mi się udaje, jestem niezły w tej całej uważności!". Możesz też pomyśleć, że te ćwiczenia to strata czasu. Być może przejdzie ci przez głowę myśl: „Dlaczego tracę czas na te bzdury? Mam tyle innych rzeczy do zrobienia!". To tylko niektóre przykłady spośród tysięcy osądów, jakie może wydać twój umysł.

   Każde z tych stwierdzeń przekazuje kilka ważnych informacji – mówią ci one, że właśnie owładnęła tobą maszyna słowna. Nieważne są forma tego osądu czy dowody na jego słuszność lub niesłuszność. Liczy się tylko to, że zostałeś **wplątany w osądzanie**.

   Kiedy dostrzeżesz, że utknąłeś w ocenianiu, delikatnie zauważ, że twój umysł zaczął wygłaszać osądy. Podziękuj mu za wszystkie jego działania w twoim imieniu, a następnie powróć do wykonywania ćwiczeń.

3. **Zaakceptuj swoje emocje.** Podczas wykonywania ćwiczeń możesz doświadczyć części negatywnych emocji, z którymi ciągle się zmagasz. W rzeczywistości wybrane ćwiczenia mają sprawić, byś nawiązał kontakt z tymi emocjami. Może to być momentami trudne, jeśli cierpisz na przykład na depresję lub zaburzenie lękowe.

   Być może cierpisz na zaburzenie z napadami lęku panicznego i już poświęcasz dużo czasu i energii na obserwowanie doznań cielesnych. Może szczególnie niepokoisz się swoim tętnem. Niektóre osoby doświadczające napadów paniki są przekonane, że mają atak serca, choć nic takiego nie ma miejsca. Lęk tego typu również może pojawić się podczas wykonywania tych ćwiczeń.

   Może jesteś pogrążony w depresji i walczysz o to, by nie wpaść w błędne koło obsesyjnego, negatywnego rozpamiętywania. Kiedy wchodzisz w kontakt z negatywnymi emocjami i myślami, możesz w nich

utknąć. Wówczas możesz zacząć wierzyć, że te negatywne myśli i emocje są **jedyną** rzeczą, która dzieje się w chwili obecnej.

Ćwiczenie uważności ma ci uświadomić, że chwila obecna jest ciągiem stale się zmieniających zdarzeń, ciągłym procesem, który toczy się bez przerwy, moment za momentem. Gdy zaczniesz walczyć z panicznym lękiem przed zawałem serca lub wpadniesz w pułapkę negatywnych rozmyślań, to pewny znak, że ponownie wkraczasz w strefę wojny. Po raz kolejny delikatnie zauważ, że jesteś tutaj jako świadomie obserwująca istota ludzka, oraz spróbuj otworzyć się na te uczucia i myśli – jako na uczucia i myśli. Nie kłóć się z nimi ani nie staraj się ich pozbyć.

4. **Uważność nie jest techniką rozpraszającą.** Ćwiczenia uważności nie mają na celu odciągania cię od negatywnych treści twojego umysłu. „Uważność” i „rozproszenie” to dwa pojęcia przeciwstawne. Przekonanie, że można stać się na tyle uważnym, by już więcej nie czuć bólu, jest kolejną bzdurą, którą podpowiada ci maszyna słowna. Korzystanie z tych technik w taki sposób czyniłoby z nich jeszcze jeden środek unikania, który z powrotem doprowadziłby do bólu, jakiego starałeś się uniknąć. Nie próbuj uciekać od lęku, stresu lub depresji za pomocą uważności. Jeśli pojawią się negatywne uczucia, po prostu je zauważ, a następnie kontynuuj ćwiczenie.
5. **Ćwicz.** Uważność nie jest tożsama z postawą, jaką zwykło się przybierać. Aby rozwinąć tę umiejętność, trzeba ćwiczyć. Gdy już zaczniesz rozumieć podstawy ćwiczenia uważności, będziesz mógł w naturalny sposób przenieść ją do swojego świata rzeczywistego. Uważność to praktyka, której możesz oddawać się w każdej chwili, każdego dnia, terapia akceptacji i zaangażowania zaś oferuje narzędzia, które pomogą ci tego dokonać.

Zaczynamy

Teraz, gdy jesteś już świadomy pułapek, na które musisz uważać podczas praktykowania uważności, wykonajmy kilka ćwiczeń. Przedstawione przez nas ćwiczenia możesz potraktować jako wademekum uważności. Oto kilka podstawowych technik, które pozwolą ci odczuć, jak to jest obserwować, co

się dzieje w twoim ciele i umyśle, bez konieczności przywiązywania się do swoich myśli i uczuć.

Ćwiczenie 7.3.

Śledzenie myśli w czasie

Ponieważ istnieje tak wiele rzeczy, wobec których trzeba wykazać się uważnością, a umiejętność ta nie jest wcale łatwa do opanowania, zaczniemy od czegoś prostego. Na początek proponujemy śledzenie myśli w jednym wymiarze – mianowicie w wymiarze czasu.

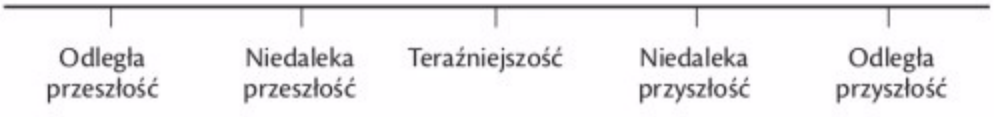
Rodzące się myśli, uczucia lub doznania cielesne są kojarzone z konkretnym okresem twojego życia. Niektóre z nich tkwią w przeszłości, inne w teraźniejszości, a jeszcze inne w przyszłości. Nawet fantazje, które nie mają żadnego oparcia w rzeczywistości, mają swoje ramy czasowe.

Aby dostrzec to wyraźniej, poświęć 5 minut na prześledzenie położenia swoich myśli w czasie. Spróbuj się wyciszyć i skupić. Wykonaj kilka głębokich oddechów przeponą. Gdy poczujesz się zrelaksowany, pozwól umysłowi wędrować swobodnie i obserwuj, co z tego wyniknie. Jeśli chcesz, możesz wykorzystać ćwiczenie 6.3 (*Liście unoszące się na wodzie*), które pomoże ci obserwować myśli, uczucia i doznania cielesne.

Robiąc to, połóż palec na przedstawionej poniżej osi czasu. W momencie pojawiania się myśli i odczuć przesuń palec na określony punkt na linii czasu, któremu odpowiadają dane myśli lub odczucia. Możesz zauważyć, że na linii znajduje się pięć punktów: odległa przeszłość, niedaleka przeszłość, teraźniejszość, niedaleka przyszłość i odległa przyszłość. Dla każdej pojawiającej się myśli możesz wybrać dowolny punkt. Pamiętaj jednak, że jest to skala ciągła, jeśli więc uznasz, że bardziej odpowiednie jest miejsce pomiędzy dwoma punktami, nie krępuj się i połóż palec właśnie tam. Precyzyjnie określaj, co się dzieje, bez osądzania tego, co się pojawia. Wystarczy, że zauważysz daną myśl, uczucie lub wrażenie i zwrócisz uwagę, w którym momencie w czasie się one znajdują.

Uwolnij zatem teraz swój umysł i przez 5 minut śledź swoje myśli w czasie.

Linia czasu _____



Czy dokonałeś jakiejś obserwacji w związku ze swoimi myślami? Czy wskazywałeś jakiś określony czas częściej niż inne, czy też twoje myśli były równomiernie rozłożone na linii czasu? Poniżej zapisz kilka zdań na temat swoich wrażeń.

_____

_____

_____

Jest bardzo prawdopodobne, że twoje myśli były rozmieszczone na całej linii czasu. Jeśli zaś skupiały się na jednym okresie, to też dobrze. Chodzi o to, byś zauważył te myśli i określił ich miejsce w czasie. Nie powinieneś jednak dokonywać żadnych osądów na podstawie tych informacji.

Umiejętność bycia uważnym w kwestii tego, gdzie w czasie umiejscowione są twoje myśli, może być pomocna w przenoszeniu skupienia na chwilę obecną. Powtórz to ćwiczenie z nieco inną intencją. Tym razem wykonaj je z (łagodnym, pozbawionym fuzji) zamiarem pozostania bliżej teraźniejszości. Kiedy twój umysł odpływa, a palec musi przesunąć się w prawo lub w lewo, po prostu zauważ, co faktycznie dzieje się w chwili obecnej. Jeśli odpływasz, odnotuj to. Jeżeli pojawia się myśl dotycząca przyszłości lub przeszłości, zauważ, że masz taką myśl. *Voila*! Kiedy to zrobisz, przeniesiesz się z powrotem w teraźniejszość i palec będzie mógł powędrować z powrotem na środek osi.

Jeśli będziesz postępował w sposób zbyt intencjonalny („Przez następnych pięć minut muszę trzymać palec na słowie »teraźniejszość«"), to przejdziesz werbalnie do przyszłości lub przeszłości (np. mówiąc: „Nie udało mi się tego zrobić!"). W takim wypadku zauważ, że jedynie doświadczasz myśli, i nie łącz się z treścią danej myśli.

Dzięki treningowi będziesz w stanie pozostać w teraźniejszości przez dłuższy czas, a twój palec stanie się swoistym miernikiem biofeedbacku[11], ćwiczącym cię w zakresie wszystkich metod, z jakich korzysta umysł, by wytrącić cię z teraźniejszości. Takie ćwiczenia możesz wykonywać w dowolnym miejscu i czasie. Na przykład przyłóż palec do nogawki spodni i pozwól mu przesuwać się w lewo, jakbyś chciał przejść w przeszłość, lub w prawo, jakbyś pomyślał o przyszłości. Możesz to robić, spacerując, siedząc lub stojąc. Jest to zabawna i użyteczna forma treningu.

Ćwiczenie 7.4.

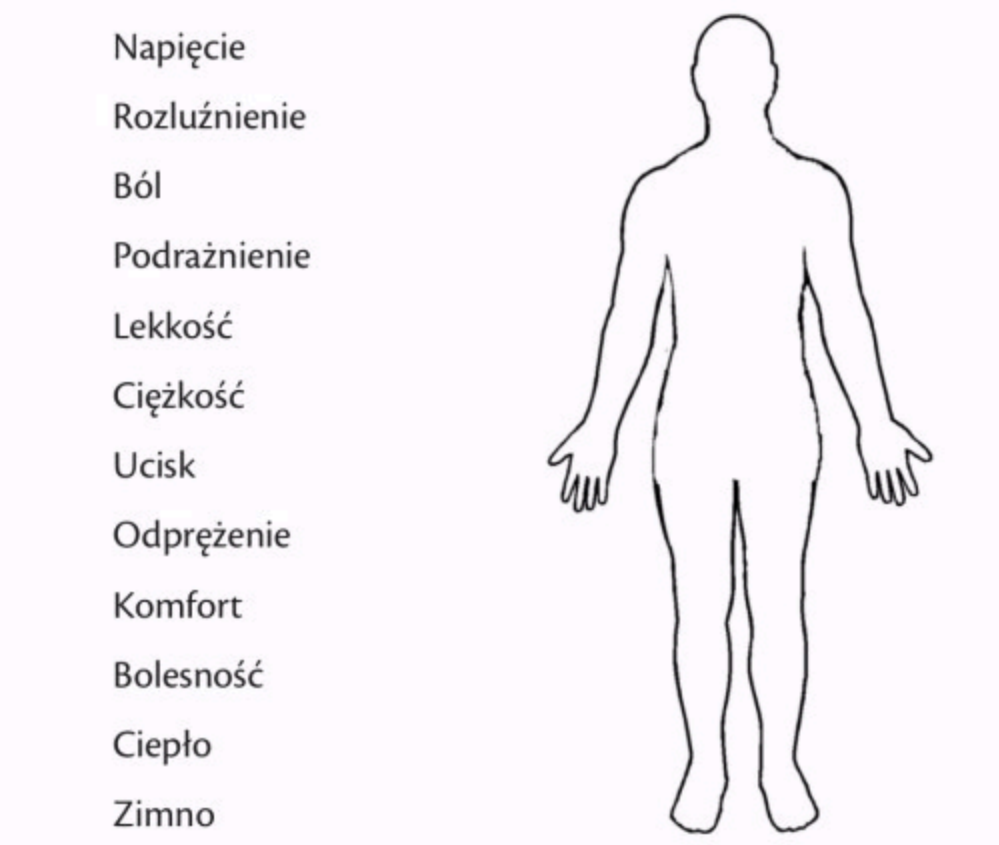
Obserwowanie doznań cielesnych

W trakcie kolejnych kilku minut prześledź pojawiające się i przemijające doznania cielesne. Dysponując strukturą, możesz skupiać uwagę na konkretnym wymiarze doświadczenia. To zaś pomoże ci później dostrzec poszczególne, odrębne aspekty całościowego zdarzenia.

Na rycinie 7.1 znajdziesz zarys ludzkiego ciała. Po lewej stronie schematu znajduje się lista słów opisujących różne wrażenia, które często pojawiają się w ciele człowieka. Aby wykonać to ćwiczenie, poświęć kilka chwil na ponowne skupienie uwagi. Zaczniesz wówczas zauważać różne odczucia, które pojawiają się w twoim ciele. Być może poczujesz w plecach ból od dźwigania ciężarów w pracy albo ukłucie w żołądku z powodu zdenerwowania. Zwróć uwagę na odczucia płynące z twojego ciała.

Gdy pojawi się dane odczucie, wskaż jednym palcem słowo z lewej strony ryciny, które najtrafniej je opisuje. Natomiast drugą ręką wskaż miejsce na rycinie, w którym ulokowało się to wrażenie. Na przykład jeśli odczuwasz napięcie w barkach, wskaż lewym palcem wyraz „napięcie", a prawym palcem wskazującym – ramiona na schemacie. Przez 5 minut obserwuj doznania cielesne, które teraz pojawiają się i znikają.

Początkowo to ćwiczenie może ci się wydać nieco niezręczne (zwłaszcza że będziesz musiał szukać słów). Przy kolejnych powtórkach zaczniesz wykonywać je bardziej płynnie i będziesz w stanie skupić się na obserwacji, pozwalając swoim palcom „dokonać opisu".



Rycina 7.1. Twoje ciało
Źródło: opracowanie własne.

Po zakończeniu ćwiczenia przeznacz kilka minut na zapisanie swoich doświadczeń.

_____

_____

_____

Prawdopodobnie zauważyłeś, że w trakcie tego ćwiczenia przez twoje ciało przepłynęły różne odczucia. Doznania cielesne zwykle przechodzą z jednej części ciała do drugiej, z chwili na chwilę, tak jak wszystko inne.

Wykonując ćwiczenie 7.5, być może zaobserwowałeś, że doświadczenia, które śledziłeś, nie były wolne od twojej wewnętrznej oceny. Twój umysł automatycznie ocenia emocje, myśli i doznania cielesne – gdy tylko się pojawią. Na przykład jeśli twoje ciało odczuwało komfort, być może

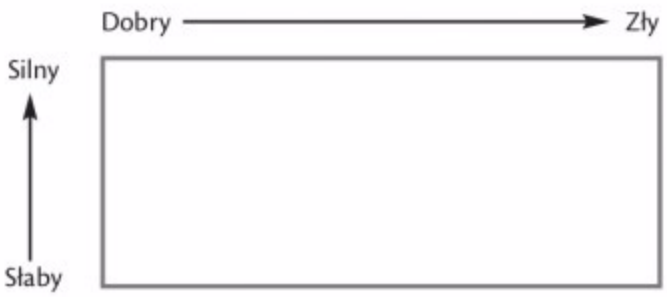
pomyślałeś: „Dobrze”. Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia z linią czasu podążałeś myślami ku dalekiej przyszłości, może pomyślałeś: „To źle”. Tak jak uważność polega na pozostawaniu w czasie teraźniejszym, tak też wymaga ona dokonania defuzji od tego typu ocen.

Do tej pory ćwiczyłeś identyfikowanie momentu odrywania się od teraźniejszości, teraz jednak chcemy, abyś przećwiczył rozpoznawanie momentu odpływania w kierunku osądów. Jeśli myśli oceniające są jawne, wykonanie tego ćwiczenia nie przysparza większych problemów. Trudniej jest, gdy są one ukryte. Kiedy zlewają się z innymi doświadczeniami, łatwiej je przeoczyć. Celem następnego ćwiczenia jest nauczenie się wykrywania ukrytych osądów po to, by pozwolić im odejść i dokonać defuzji od nich.

Ćwiczenie 7.5.

Defuzja od osądów utajonych

Psycholodzy wykazali, że ocenianie może przebiegać tylko w ograniczonej liczbie wymiarów. Podstawowe bieguny to: dobry – zły i silny – słaby. Spójrz na rycinę 7.2. Zauważ, że zawiera ona cztery określenia umieszczone w różnych miejscach wokół prostokąta. Potraktuj je jak układ współrzędnych, na którym możesz zaznaczyć, gdzie tkwi istota twojej oceny – w odniesieniu do tego, jak dobra lub zła bądź silna lub słaba jest ta ocena. Wykonując to ćwiczenie, w ciszy i z uważnością śledź, co dzieje się w chwili obecnej. Kiedy pojawi się jakieś doświadczenie, sprawdź, czy jesteś w stanie obserwować je bez oceniania. Jeśli się okaże, że i tak skrycie je oceniasz, zwróć uwagę na charakter tej oceny, umieszczając palec tam, gdzie powędrował twój umysł, i sprawdź, czy jesteś w stanie zrezygnować z oceny.



Rycina 7.2. Wymiary oceniania
Źródło: opracowanie własne.

Załóżmy na przykład, że naszła cię następująca myśl: „Jestem zaniepokojony". Być może udało ci się zauważyć to odczucie bez dokonywania oceny. Jeśli tak, to w porządku. Nic nie rób, tylko dalej obserwuj. Możesz jednak również zauważyć, że w tle tej myśli rodzi się idea, iż to uczucie jest złe lub zbyt silne. Jeśli wyczułeś tę utajoną ocenę, umieść palec wskazujący w prawej górnej części prostokąta na rycinie 7.2. Następnie sprawdź, czy jesteś w stanie uwolnić się od tej oceny. Jeśli dokonasz defuzji od niej, zauważysz, że przesuwasz palec w dół, do dolnej środkowej części prostokąta (ocena słaba – ani dobra, ani zła), a następnie całkowicie wyjdziesz poza prostokąt.

Poświęć teraz kilka minut na obserwację własnych doświadczeń i wykrywanie niejawnych ocen, kiedy się pojawiają. Wskaż palcem odpowiednie miejsce w obrębie prostokąta, by pokazać, co się dzieje. Wykorzystaj informację zwrotną płynącą z tego procesu, która pomaga pozbyć się fuzji z danym osądem. Sprawdź, czy jesteś w stanie wytrzymać dłuższy czas bez utożsamiania się z pojawiającymi się ocenami.

Ponownie poświęć kilka minut na opisanie reakcji na swoje doświadczenia.

_____

_____

_____

Czego doświadczyłeś podczas ostatniego ćwiczenia? Czy zauważyłeś, że twoje oceny zdają się przemieszczać, w miarę jak twój umysł przeskakuje z jednej myśli do drugiej? Czy udało ci się dotrzeć do ocen utajonych, które w normalnych okolicznościach mógłbyś przegapić? Czy udało ci się zrezygnować z oceniania?

Następny krok

Przedstawione w tym rozdziale ćwiczenia służą rozpoczęciu obserwacji tych momentów twojego aktualnego doświadczenia, w których udało się dokonać defuzji i które są wolne od oceniania. W następnym rozdziale znajdziesz kilka bardziej formalnych ćwiczeń uważności. Teraz, kiedy masz już podstawowe rozeznanie co do tego, jak śledzić pojedyncze wydarzenia, pomożemy ci się nauczyć, jak być świadomym różnych myśli, uczuć i wrażeń, które pojawiają się i znikają z biegiem czasu.

Rozdział 8

Uważność

Uważność jest niełatwa – nie dlatego, że jest skomplikowana, ale ze względu na swój dość ulotny charakter. Stale dajemy się złowić wyrażanym w słowach prognozom i ocenom. Ponadto życie jest wielowymiarowe. Istnieje wiele, naprawdę wiele rzeczy, wobec których należy wykazać się uważnością, a gdy sprawy bardziej się komplikują, łatwo jest się zagubić. Możesz ćwiczyć umiejętność skupiania się na jednym aspekcie swojego doświadczenia w taki sposób, w jaki robiłeś to w rozdziale 7, lecz ostatecznie poważnie ograniczy to zakres i bogactwo twojego rzeczywistego doświadczenia.

Trening uważności nie przyniesie ci zbyt wielu korzyści, jeśli ograniczysz się tylko do wykonania proponowanych przez nas ćwiczeń, a potem o nim zapomnisz. Musisz się postarać, aby całkowicie skierować swoją uwagę na wiele chwil w życiu w sposób pełny, pozbawiony obrony, nieoceniający, bez fuzji poznawczej, lecz akceptujący. Formalna praktyka może pomóc ci w nabywaniu tych umiejętności, ale najważniejszy jest trening nieformalny, polegający na wykorzystywaniu tych kompetencji w życiu codziennym.

W tym rozdziale poznasz sposoby doskonalenia sprawności w posługiwaniu się uważnością. Poprosimy cię o zwrócenie uwagi na wiele różnorakich doświadczeń podczas ich wkraczania do świadomości. Podamy też kilka konkretnych pomysłów na wprowadzenie praktyki uważności do codziennego życia.

Codzienna praktyka

Zanim zaczniesz wypróbowywać kolejny zestaw technik uważności, zastanówmy się nad tym, kiedy praktykować uważność. Odpowiedź na to pytanie brzmi: cały czas. Problem jednak polega na tym, że zapewne nie jesteś jeszcze przyzwyczajony do praktykowania uważności. Jest mało prawdopodobne, byś stale pamiętał o stosowaniu zasad uważności dzień w dzień tak, aby ta zdolność weszła ci w nawyk.

Zarezerwuj sobie trochę czasu, aby praktykować uważność na co dzień. Gdy stanie się ona twoją drugą naturą (o ile to nastąpi), będziesz mógł rozważyć, czy jest to jeszcze konieczne. Codzienne praktykowanie uważności może wydawać się zniechęcające, ale wkrótce się przekonasz, że warto to robić – wiele osób dość szybko zaczyna to lubić. Jednak niezależnie od twoich preferencji, które stanowią jedynie treści produkowane przez twój umysł, chodzi o to, abyś przejął z powrotem kontrolę nad własnym życiem od swojej maszyny słownej. Dlatego o wiele skuteczniejsze będzie podjęcie decyzji o codziennym praktykowaniu uważności, a następnie wprowadzenie tej decyzji w czyn. Oto kilka wskazówek, które pomogą ci utrwalić codzienne praktykowanie uważności.

1. **Zarezerwuj czas**. Na początku warto, byś zarezerwował określony czas każdego dnia lub co tydzień na ćwiczenie uważności. W podrozdziale na temat medytacji na siedząco znajdziesz konkretne przykłady tego ćwiczenia. Możesz jednak wykorzystać te same podstawowe wskazówki do każdego z ćwiczeń uważności, na które się zdecydujesz.

   Po pierwsze, musisz określić, ile razy w tygodniu chcesz ćwiczyć. Proponujemy, abyś codziennie ćwiczył jakąś formę uważności. Jeśli absolutnie nie zmieścisz tego w swoim grafiku, to określ, ile razy w tygodniu uda ci się to zrobić. Po drugie, wyznacz czasowe granice ćwiczenia. Mniej więcej 15 do 30 minut za każdym razem stanowi dobry punkt wyjścia. Kiedy przyzwyczaisz się do tej praktyki, będziesz mógł regulować ten czas tak, jak zechcesz.
2. **Relaks i rozproszenie**. Ludzie często ulegają pokusie traktowania ćwiczeń uważności jako formy relaksacji. To błąd. Jeśli jesteś zrelaksowany – w porządku, lecz jeśli jesteś spięty – to również dobrze.

Celem samym w sobie nie jest bowiem relaks. Chodzi raczej o to, abyś miał świadomość tego, co się z tobą dzieje, bez unikania czy fuzji. Jest to kwestia nabycia i wzmocnienia umiejętności, które mogą być przydatne wtedy, gdy twój repertuar słowny zacznie dominować nad innymi formami doświadczenia.

Na początek znajdź miejsce, w którym będziesz mógł ćwiczyć bez konieczności wykonywania innych zadań. To nie znaczy, że musisz zupełnie wyeliminować zakłócenia podsuwane przez twój umysł. Jeśli coś cię rozproszy, będzie to po prostu kolejny fakt godny zauważenia. Dostrzeż go, odnotuj jego wystąpienie, a następnie ćwicz dalej.

3. **Gdy czujesz się zbyt źle, aby ćwiczyć**. Nie rezygnuj z ćwiczeń z powodu złego samopoczucia. W trakcie rzetelnego wykonywania niektórych ćwiczeń przedstawionych w tym rozdziale mogą pojawiać się negatywne treści. Stanowią one tylko kolejny zbiór doświadczeń, do którego powinieneś odnieść się z uważnością. To nie jest problem, lecz okazja. Przypuszczalnie kupiłeś tę książkę częściowo dlatego, że zmagasz się już z negatywnymi doświadczeniami. Nauczenie się, co zrobić, gdy pojawiają się tego typu doświadczenia, ma więc niebagatelne znaczenie dla twojego celu. Na przykład ćwiczenie, podczas gdy czujesz irytujące swędzenie, w zasadzie niczym się nie różni od ćwiczenia, gdy zmagasz się z lękiem lub depresją.

   Nie znaczy to jednak, że musisz kontynuować ćwiczenie w sytuacjach skrajnych. Jeśli cierpisz na bóle pleców, które wymagają interwencji lekarza, to udaj się na wizytę. Wytrwałość pozbawiona samoświadomości jest po prostu kolejnym rodzajem pułapki. Z biegiem czasu się zorientujesz, czy wykorzystujesz ból jako pretekst do ucieczki od ćwiczeń. A gdy już odkryjesz, jak wykorzystujesz swój ból, nauczysz się nowych sposobów radzenia sobie z nim.

Uważność powinno się ćwiczyć jako ciągłą świadomość w czasie rzeczywistym. To nie jest stan, w który specjalne się „wchodzi”, jak w trans czy autohipnozę. Przedstawione przez nas wytyczne służą temu, byś rozpoczął ćwiczenia. Gdy zauważysz, że uważność staje się elementem twojego codziennego życia, będziesz mógł zdecydować, czy dalej rygorystycznie ich przestrzegać.

Nabywanie praktyki

Celem ćwiczenia uważności jest nawiązywanie kontaktu z własnym doświadczeniem z chwili na chwilę, w pełny akceptacji i pozbawiony fuzji sposób. Wcześniej prosiliśmy, byś zachowywał uważność w określonych obszarach swoich doświadczeń (tj. myśli w czasie, odczuć cielesnych, defuzji od niejawnego oceniania). W tym rozdziale poprosimy cię o zauważanie innych rzeczy, lecz w swoich reakcjach nie musisz kierować się niczym innym niż tylko pojawiającym się doświadczeniem.

Może się zdarzyć, że pojawi się wiele spraw naraz. Istnieją różne sposoby, by sobie z tym poradzić. Czasami będziesz mógł przełączać się pomiędzy różnymi doznaniami. Niekiedy będziesz w stanie jednocześnie utrzymywać kilka spraw w swojej świadomości. Niektóre z proponowanych przez nas ćwiczeń będą po prostu wymagały tego, byś pamiętał o więcej niż jednej rzeczy naraz.

Ulotność uważności po części bierze się z tego, że ma ona charakter celowy, przez co przywołuje ocenę, ale głównym celem bycia uważnym jest nauczenie się dokonywania defuzji od ocen. Najlepiej uznaj, że nie ma ani dobrego, ani złego sposobu na to, by być uważnym. Po prostu bądź tym, kim bezpośrednio doświadczasz, że jesteś (świadome Ja obserwujące) w danej chwili. Jeżeli pojawią się oceny, zaobserwuj je, ale ani w nie nie wierz, ani ich nie neguj. Jeśli dosłownie potraktujesz własne osądy werbalne na temat swoich postępów, będzie to kolejny przykład fuzji z historią słowną wygenerowaną przez twój umysł. Pogodzenie się z myślami, które oceniają cię jako kogoś, kto dobrze lub źle radzi sobie z uważnością, będzie stanowić kolejny przypadek przejęcia kontroli przez maszynę słowną.

W trakcie ćwiczeń pozwól sobie na bycie bardziej uważnym wobec pojawiających się doznań, myśli i uczuć. Bądź łagodny i nieoceniający (również wobec własnych osądów!). To nie jest test. To po prostu życie.

Zanurzmy się zatem w ćwiczeniach.

Ćwiczenie 8.1.

Bądź tam, gdzie jesteś

Po kilkakrotnym przeczytaniu następującego scenariusza zamknij oczy i postępuj zgodnie z zaleceniami. Jeśli nie będzie cię to krępować, poproś kogoś bliskiego, by czytał ci scenariusz na głos podczas wykonywania ćwiczenia. Możesz również nagrać te instrukcje i odtworzyć je podczas wykonywania zadań. Pamiętaj, aby nie wpadać w panikę, jeśli w trakcie ćwiczenia dojdzie do rozproszenia uwagi. Wystarczy, że powrócisz do chwili obecnej i będziesz dalej postępować zgodnie ze scenariuszem (pamiętaj, że gdy podstawowe zasady ćwiczenia utrwalą ci się w pamięci, będziesz mógł zrezygnować z pomocy scenariusza).

Zajmij wygodną pozycję. Możesz usiąść w fotelu lub położyć się na podłodze albo na łóżku. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Odpręż się. Nie pozwól sobie zasnąć, ale daj ciału odpocząć.

Teraz powoli skieruj swoją świadomość na czubki palców u rąk. Poczuj swoje palce. Potrzyj nimi o siebie. Jakie są w dotyku? Czy czujesz małe wyżłobienia na czubkach palców, twoje linie papilarne? Poświęć chwilę i postaraj się je wyczuć. Jakie są twoje palce? Szorstkie od pracy czy gładkie i jedwabiste? Jak to jest, kiedy pocierasz je o siebie? Zwróć uwagę na te odczucia, a następnie kontynuuj ćwiczenie. Teraz pozwól, by twoje palce spoczęły tam, gdzie były wcześniej. Czego dotykają? Czy spoczywają na kocu leżącym na łóżku, czy może na oparciu fotela? Co to za uczucie? Czy jest to coś miękkiego, czy też twardego? Czy ma jakieś inne cechy szczególne? Czy koc jest puszysty? Czy podłokietniki mają jakieś wzory, czy też są gładkie? Poświęć trochę czasu na to, aby całkowicie wchłonąć wrażenia, jakie daje dotyk tych obiektów.

Skieruj teraz swoją uwagę na dłonie i ramiona. Co w nich odczuwasz? Być może są rozluźnione i ciężkie, a może nadal napięte po całym dniu pracy. Tak czy inaczej, to niczemu nie przeszkadza. Nie musisz wydawać osądu, obserwuj jedynie odczucia swoich ramion i dłoni. Czy pojawiają się w nich jakieś bóle lub łupanie? Zwróć na to uwagę, ale nie skupiaj się na tym. Wystarczy, że zauważysz ból, i możesz iść dalej.

Przenieś swoją uwagę na palce u stóp. Poruszaj nimi trochę. Czy są w butach lub skarpetkach? Czy są w stanie się poruszać? Zaciśnij palce i je wyprostuj, by poczuć, co jest pod nimi. Jakie jest to coś? Czy możesz powiedzieć, jakie to jest w dotyku? Czy byłbyś w stanie określić to tylko po dotyku? Zauważ to odczucie, przenosząc swoją świadomość na stopy.

Jak ułożona jest twoja głowa? Jeśli siedzisz, to czy jest ona w jednej linii z kręgosłupem, czy może opada, spoczywając na piersi? Nie zmieniaj pozycji głowy, po prostu zauważ, jak jest ułożona. Nie chodzi tu o właściwe jej

ułożenie. Niech pozostanie tam, gdzie jest. Pomyśl o wrażeniach odczuwanych w głowie. Czy boli cię głowa? Czy twoja głowa jest rozluźniona?

A co z twoją twarzą? Jak ją odczuwasz? Widać na niej mnóstwo różnego rodzaju doznań, które można zbadać. Pomyśl o swoim czole. Czy jest gładkie i płaskie, czy może pomarszczone stresem? Nie staraj się tego zmienić, wystarczy, że to zauważysz. Przenieś teraz swoją świadomość na nos. Możesz swobodnie oddychać czy jest zatkany? Zrób kilka wdechów i wydechów przez nos. Jak się z tym czujesz? Czy czujesz chłodne powietrze przepływające do płuc? A może jest ono ciepłe? Zwróć przez chwilę uwagę na to uczucie. Teraz pomyśl o swoich ustach. Jak są ułożone? Czy są ściągnięte? Może otwarte, a może zamknięte? Co z wnętrzem twoich ust? Czy jest w nich wilgotno, czy sucho? Czy czujesz śliny na ściankach jamy ustnej i gardła? Poznaj wszystkie odczucia całej twarzy. Być może masz poczucie, że twoja skóra jest tłusta bądź sucha. Może nic nie czujesz. Wystarczy, że to zauważysz i będziesz kontynuować ćwiczenie.

Teraz przenieś swoją uwagę na klatkę piersiową i brzuch. Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Czy czujesz, jak oddychasz? Jak to jest? Oddychasz szybko czy wolno? Twoje oddechy wypełniają brzuch czy klatkę piersiową? Wdychaj powietrze przez nos, a wydychaj ustami. Jak się z tym czujesz? Teraz zrób na odwrót. Poobserwuj przez jakiś czas swój oddech, a następnie połóż dłonie tam, gdzie były wcześniej.

Teraz pomyśl o całym ciele. Gdzie siedzi lub leży? Czy czujesz, jak różnymi miejscami pleców dotykasz krzesła lub łóżka? Bądź świadomy tego, jak zostało ułożone twoje ciało. Nie musisz się ruszać, masz tylko obserwować.

Następnie pomyśl o pomieszczeniu, w którym się znajdujesz. W której jego części jesteś? Czy masz pojęcie, gdzie są drzwi? A co z sufitem? Czy potrafisz odczuwać swoje ciało w kontekście większej przestrzeni?

Gdy będziesz już gotowy, otwórz oczy i rozejrzyj się po pomieszczeniu. Jeśli chcesz, możesz się poruszyć. Zauważ, gdzie stoją różne meble. Jak wyglądają? Możesz poświęcić tyle czasu, ile chcesz, na badanie różnych aspektów mebli. Pamiętaj, aby nie osądzać, tylko zauważać.

Kiedy będziesz gotowy, możesz zakończyć to ćwiczenie i powrócić do swoich codziennych zadań.

Gdy po raz pierwszy wykonasz ćwiczenie 8.1, poświęć kilka minut na opisanie poniżej swoich wrażeń. Jeśli chcesz, możesz opisywać swoje reakcje w dzienniku po każdej sesji, ale nie jest to konieczne.

_____

_____

_____

Ćwiczenie 8.2.

Spacer w ciszy

W wielu kulturach rozwinęły się różne formy medytacji podczas chodzenia. To ćwiczenie stanowi wariant jednej z nich.

Poświęć 10 minut (lub więcej) na spacer w ciszy. Możesz chodzić w kółko po swoim podwórku lub dookoła domu, lub też wybrać się na spacer po okolicy. Spróbuj milczeć podczas całego spaceru, tak aby wsłuchać się w treści tworzone przez twój umysł.

Jeśli skierujesz swoją uwagę na jakiekolwiek obiekty z otoczenia, myśli w głowie lub odczucia z wewnątrz ciała, nazwij je i trzy razy wypowiedz ich nazwę. Celem tego powtórzenia jest umożliwienie dokonania defuzji od myśli dotyczących danego zdarzenia. Jeśli na przykład spacerując po okolicy, zobaczysz przejeżdżający samochód, powiedz głośno: „Samochód, samochód, samochód". Jeżeli podczas spaceru zaczniesz odczuwać stres, możesz trzy razy powtórzyć słowo „stres". Zauważ, co się stanie, gdy to zrobisz.

Obserwuj wszystkie przypadki, kiedy twoja uwaga wielokrotnie kieruje się na jakieś jedno zdarzenie. Jeśli na przykład stwierdzisz, że podczas spaceru ciągle wracasz do pewnych myśli i odczuć, możesz delikatnie odnotować ten fakt. Może zechcesz zająć się tymi sprawami za pomocą innych umiejętności, które przedstawiliśmy w tym rozdziale lub w poprzednich rozdziałach.

Ćwiczenie 8.3.

Segregowanie

W tym ćwiczeniu chcemy cię poprosić, byś zwrócił uwagę na kategorię doznania psychicznego, kiedy to się pojawi. Możesz wykonywać to zadanie osobno bądź w połączeniu z innymi ćwiczeniami z tej książki, ponadto możesz ćwiczyć w trakcie zajmowania się codziennymi czynnościami. Kiedy pojawią się określone myśli, uczucia lub doznania cielesne, zwróć uwagę na to, do jakiej kategorii możesz je zaklasyfikować. Możesz to wypowiedzieć na głos, jeśli jesteś w odpowiednim miejscu. Nie nazywaj konkretnych myśli czy emocji. Twoim celem jest skupienie się wyłącznie na kategorii, do której należy dana treść.

Oto lista różnych kategorii. Niewątpliwie jest ich o wiele więcej, ale dla celów tego ćwiczenia trzymaj się tych, które wymieniamy:

- emocja;

- myśl;
- doznanie cielesne (w skrócie „doznanie”);
- ocena;
- pragnienie zrobienia czegoś (w skrócie „pragnienie”);
- wspomnienie.

Poprzedzaj przedstawienie kategorii wyrażeniem „Pojawia się...”. Na przykład jeśli poczujesz, że twoje serce bije bardzo szybko, powiedz: „Pojawia się doznanie”. Jeśli zareagujesz na przyspieszone bicie serca lękiem, że masz atak paniki, powiedz: „Pojawia się emocja”. Jeśli zaś strach będzie tak wielki, że będziesz uważał za konieczne wezwanie lekarza, możesz powiedzieć: „Pojawia się pragnienie”.

Możesz wykonywać to ćwiczenie, siedząc, ale także podczas długiej jazdy samochodem, leżąc w łóżku czy spacerując. Kiedy już je rozpoczniesz, spróbuj wytrwać w nim co najmniej przez kilka minut, a nawet dłużej, jeśli jesteś w stanie. Jeżeli zauważysz długie okresy ciszy, sprawdź, czy nie złowiły cię myśli i uczucia, za którymi teraz podążasz. Następnie wróć do ćwiczenia.

Dzięki klasyfikowaniu treści psychicznych ze względu na typ nauczysz się radzić sobie z nimi z wykorzystaniem defuzji. Jeśli na przykład nachodzi cię myśl o tym, co musisz zrobić później, wyrażenie tego stwierdzeniem:
„Pojawia się myśl” pomoże ci zachować kontakt z tym, co się dzieje naprawdę. Myśl może dotyczyć przyszłości, ale to jest tylko czysta treść. W rzeczywistości myśl pojawia się teraz i zauważanie tego faktu rozwija silny nawyk umysłowy. Pielęgnowanie tego nawyku może być pomocne, gdy zaczną się pojawiać trudniejsze treści (np. myśl, że później możesz doświadczyć ataku paniki).

Ćwiczenie 8.4.

Jedzenie rodzynek

Rodzynki to zabawne małe owoce. Jedząc je, mamy tendencję do nieco bezmyślnego wkładania ich do ust. Możesz być zaskoczony tym, o ile głębsze będą twoje doświadczenia z rodzynkami, jeśli potraktujesz je z uważnością.

Najpierw weź rodzynkę i zjedz tak, jak robisz to zazwyczaj, czyli po prostu włóż ją do buzi. Teraz weź następną. Połóż ją przed sobą na stole i dokładnie

się jej przyjrzyj. Zauważ „zmarszczki” na jej skórce. Zobacz, jakie tworzą one kształty. Weź drugą rodzynkę, połóż obok pierwszej i zauważ, jakie są do siebie niepodobne. Nie ma dwóch identycznych rodzynek.

Czy te dwie rodzynki są tej samej wielkości? Pomyśl o rodzynkach w kategoriach przestrzennych: jakie miejsce zajmują w pokoju, w świecie i wszechświecie. Pomyśl o ich wielkości względem siebie.

Teraz podnieś jedną z rodzynek i przetocz między palcami. Poczuj jej dotyk. Poczuj, jakie lepkie ślady pozostawia na twoich palcach oraz jak porusza się tam i z powrotem.

Włóż rodzynkę do ust. Przetocz ją wewnątrz ust, nad i pod językiem. Ukryj ją między dziąsłami a policzkiem. Nie żuj jej przez co najmniej trzydzieści sekund. Gdy będziesz już gotowy, zjedz ją i zauważ, jak smakuje. Zwróć uwagę na odczucie na zębach, kiedy przeżuwasz rodzynkę. Poczuj, jak ześlizguje się do gardła, kiedy ją połykasz.

Teraz zjedz drugą rodzynkę, ale tym razem zrób to bardzo powoli. Żuj ją tak długo, jak tylko to możliwe, dopóki nie zmieni się w ciekłą papkę. Czy jej smak jest inny od smaku tej, którą zjadłeś poprzednio? Czym się różni? Jakie masz wrażenie w ustach, kiedy rodzynka się rozpada? Jak to jest, gdy się ją połyka? Jak wypada w porównaniu z poprzednią? Jaka jest różnica, kiedy zjadasz rodzynkę świadomie, a nie tylko wkładasz ją do ust i połykasz? Zapisz poniżej odpowiedzi na te pytania.

_____

_____

_____

Ćwiczenie 8.5.

Picie herbaty

Teraz wypróbuj podobne ćwiczenie z filiżanką herbaty.

1. Zagotuj wodę w czajniku.
2. Weź torebkę herbaty lub sitko do parzenia herbaty liściastej i włóż do filiżanki.
3. Zalej torebkę lub sitko wrzącą wodą. Napełnij filiżankę.
4. Pozostaw, by herbata się zaparzyła.

Kiedy herbata naciąga, obserwuj, jak woda zmienia kolor. Gdy pierwszy raz zalejesz herbatę wodą, zamieni kolor na lekko brązowy, zielony lub czerwony (w zależności od rodzaju herbaty, której używasz). Wkrótce ściemnieje. Pozwól,

by herbata parzyła się przez kilka minut, po czym wyjmij torebkę lub sitko z wody. Przyjrzyj się, jaki kolor ma teraz twój napój. Czy jest coś w tej barwie, czego wcześniej nie zauważyłeś? Jeśli tak, zanotuj poniżej swoje obserwacje.

_____

_____

Teraz obejmij dłońmi ciepłą filiżankę. Czy wcześniej kiedykolwiek odczuwałeś herbatę w ten sposób? Jak to jest? Czy jest bardzo gorąca, czy po prostu ciepła? Zwróć uwagę na jej temperaturę.

Podnieś filiżankę do ust. Poczuj, jak para dotyka twojej twarzy. Dmuchnij w filiżankę i poczuj, jak para unosi się do ust. Poczuj zapach herbaty. Zrób długi wdech. Nos kontroluje 90% poczucia smaku. Jeśli nie wąchasz swojej herbaty, nie doświadczasz jej smaku.

Teraz weź łyk. Czy herbata sparzyła cię w usta? Czy jest za gorąca? A może jest przyjemna i ciepła? Jak smakuje? Spróbuj zauważyć swoje doświadczenia bez ich osądzania. Następnie opisz je poniżej.

_____

_____

_____

Nic nie szkodzi, jeśli nie lubisz herbaty. Po prostu spróbuj wykonać to ćwiczenie. Zauważ w jego trakcie, jak bardzo nie lubisz herbaty. Opisz to doświadczenie. Ćwiczenie świadomości teraźniejszości tylko w przyjemnych chwilach byłoby nierozsądne. Takie podejście wyeliminowałoby połowę twojego życia. Wiesz, że spotkają cię jakieś przykre doświadczenia, więc równie dobrze możesz ich w pełni doświadczyć i sprawdzić, ile są warte.

Uważne jedzenie

Przedstawione ćwiczenia stanowią niewielki wycinek obszerniejszej praktyki, znanej pod nazwą „uważne jedzenie”. Istnieje tyle sposobów praktykowania uważnego jedzenia, ile szkół praktykowania uważności. Niektóre sposoby wymagają powolnego spożywania, inne polegają na przeżuwaniu każdego kęsa pięćdziesiąt razy, jeszcze inne skłaniają do

spożywania ograniczonej liczby posiłków, a są i takie, które wymagają testowania reakcji głodu podczas jedzenia – i tak dalej.

W wielu kulturach zachodnich, a zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych, nie zwraca się zbytniej uwagi na spożywane pokarmy. W świecie, w którym wszystko ma duże rozmiary i w którym króluje hamburger, mamy tendencję do myślenia o żywności jak o niezbędnym czynniku przetrwania. Co gorsza, uważamy, że ten czynnik jest nam dany jak powietrze, którym oddychamy. Traktujemy jedzenie jako coś oczywistego.

W kontekście treści przedstawionych w tej książce celem uważnego jedzenia nie jest czynność jedzenia sama w sobie. Czynność ta stanowi środek prowadzący do rozwijania uważności. Uświadomienie sobie aktu jedzenia, w odróżnieniu od pospiesznego spożywania, daje doskonałą okazję powrotu do chwili obecnej. Obserwowanie siebie podczas jedzenia to świetny sposób na uwolnienie się od Ja skonceptualizowanego. Nie ma znaczenia, czy lubisz samą czynność jedzenia. Ważne jest ćwiczenie łączności z chwilą obecną.

W celu praktykowania świadomego jedzenia możesz skorzystać z wielu technik i podejść, które stosowałeś we wcześniejszych ćwiczeniach, tylko kontynuuj je w trakcie całego posiłku. Zarezerwuj trochę więcej czasu dla siebie podczas następnego posiłku i wypróbuj to podejście.

Ćwiczenie 8.6.

Uważne jedzenie

Spożywaj posiłek powoli. Nie spiesz się przy żadnej czynności i obserwuj w trakcie posiłku swoje doświadczenia. Podnosząc widelec lub krojąc mięso, zauważ, jak to odczuwasz. Wkładając kęsy jedzenia do ust oraz w trakcie żucia myśl o smaku i konsystencji potrawy. Czy są one przyjemne, czy też nieprzyjemne? Nie daj się sprowokować do oceniania. Po prostu zauważ swoje odczucia.

Czy w trakcie jedzenia pojawiają się jakieś myśli i uczucia? Jeśli tak, to również je po prostu zauważ. Być może zechcesz skorzystać z niektórych technik opisanych w tej książce, aby sobie w tym pomóc.

Czy jadasz z przyjacielem lub partnerem? A może jadasz sam? Interesujące może być obserwowanie swojego umysłu podczas interakcji z ludźmi, z którymi spożywasz posiłki. Równie ciekawe może być to, jakiego rodzaju myśli i emocje się pojawiają się, gdy jesz sam.

Ponieważ aby żyć, wszyscy musimy poświęcać czas na przyjmowanie pożywienia, uważne jedzenie jest doskonałym sposobem na uczenie się pozostawania w kontakcie z chwilą obecną oraz optymalnego wykorzystywania własnego czasu.

Ćwiczenie 8.7.

Słuchanie muzyki klasycznej

To interesujące ćwiczenie może ci umożliwić wgląd w to, w jaki sposób koncentrujesz uwagę na konkretnych aspektach złożonych zestawów bodźców czy skupiasz się na kilku rzeczach w tym samym czasie, lub po prostu ujęcie całego twojego doświadczenia w jednym utworze. Muzyka klasyczna może stanowić w tym kontekście ciekawą metaforę. Ponadto słuchanie muzyki klasycznej samo w sobie może być dobrym ćwiczeniem uważności.

Wybierz jakiś klasyczny utwór. Może to być twoja ulubiona symfonia, koncert lub kwartet smyczkowy. Nie ma znaczenia, co wybierzesz, o ile będzie to utwór łączący wiele różnych, grających wspólnie instrumentów. Sonaty fortepianowe lub skrzypcowe solo nie sprawdzą się w tym ćwiczeniu. (Nawet jeśli nie jesteś wielbicielem muzyki klasycznej, spróbuj jej posłuchać dla dobra ćwiczenia. Możesz doń wykorzystać również inne gatunki muzyki, ale zauważyliśmy, że pewne szczegóły są słyszalne wyraźniej w muzyce klasycznej niż w innych gatunkach i łatwiej je zauważyć. To ćwiczenie można też wykonać w sali koncertowej).

Nastaw muzykę i zacznij jej słuchać tak, jak zwykle to robisz. Po małej rozgrzewce „w słuchaniu” zwróć baczniejszą uwagę na jeden konkretny dźwięk lub zestaw instrumentów. Jeśli jest to symfonia, możesz zacząć od wsłuchiwania się w sekcję smyczkową. Skup się na tym elemencie. Traktuj smyczki z uważnością. Czy potrafisz rozróżnić dźwięk wiolonczeli i skrzypiec? A co z kontrabasem? Czy potrafisz wyodrębnić jego dźwięk spośród innych instrumentów smyczkowych?

Przenieś teraz swoją uwagę na inne instrumenty lub sekcje orkiestry. Czy słyszysz rogi? Co z instrumentami perkusyjnymi? A dęte drewniane? Spróbuj nazywać różne instrumenty, kiedy je usłyszysz. Jeśli nie znasz się na muzyce klasycznej, wystarczy, że zwrócisz uwagę na różne rodzaje dźwięków.

Zaobserwuj, co się dzieje, kiedy przenosisz swoją uwagę z jednego instrumentu na drugi. Czy zaczynasz się koncentrować na brzmieniu tylko jednego instrumentu lub sekcji? Jeśli potrafisz to zrobić, to gdzie podziały się pozostałe sekcje orkiestry? Eksperymentuj z przesuwaniem uwagi tam i z powrotem pomiędzy różnymi dźwiękami.

Teraz postaraj się skupić na dwóch zestawach dźwięków jednocześnie. Na przykład możesz śledzić smyczki i rogi. Spróbuj nie dać się owładnąć muzyce. Dostrzegaj i opisuj dźwięki z uważnością. Rozwijaj ten eksperyment, próbując śledzić inne zestawy instrumentów. Możesz obserwować sposób, w jaki twój umysł przełącza się pomiędzy dźwiękami. W którym momencie jesteś świadomy tylko jednego dźwięku, a w którym wielu dźwięków? Jeśli chcesz, możesz pobawić się w ten sposób przez jakiś czas.

Po zakończeniu eksperymentów ze słuchaniem pojedynczych lub wielu dźwięków niech w centrum twojej uwagi na powrót znajdzie się cały utwór. Podejdź z uważnością do wszystkich instrumentów grających w tym samym czasie. Czy zdarza ci się zauważać pewne dźwięki częściej niż inne? Czy podczas słuchania utworu muzycznego jako całości potrafisz usłyszeć wszystkie wyodrębnione instrumenty? Co się dzieje, kiedy słuchasz wszystkich instrumentów naraz? Czy słyszysz wówczas inny, głośniejszy dźwięk? Spróbuj zidentyfikować moment, gdy pojedyncze dźwięki zostają ujęte w całość utworu. Uważnie obserwuj swoje interakcje z dźwiękiem.

Jeśli jesteś miłośnikiem muzyki, to doświadczenie może być dla ciebie szczególnie odkrywcze. W pewnym sensie bowiem sposób słuchania muzyki przypomina sposób, w jaki słuchamy maszyny słownej, czyli naszego umysłu. Podczas pasjonującego *crescendo* Ja obserwujące często daje się ponieść muzyce. Jesteśmy unoszeni w słowną podróż. Jeśli jednak zdołamy podczas słuchania zachować uważną postawę, możemy wzbogacić swoje doświadczenia na wiele sposobów. Cóż to za ogromna przyjemność – być w stanie rozpoznać dźwięki wydawane przez poszczególne instrumenty, a jednocześnie zostać porwanym przez pasjonujący fragment.

Być może nauczysz się spoglądać na depresję lub lęk tak jak na utwór symfoniczny. Jest wiele melancholijnych utworów, które są dość pociągające. Staraj się mieć świadomość swoich uczuć, myśli, impulsów i wrażeń, tak jak potrafisz być świadomy gry różnych instrumentów. Czy jesteś w stanie wyodrębnić poszczególne nuty i akordy? Uważne obserwowanie muzyki tworzonej przez twoje doświadczenie może być fascynujące.

Ćwiczenie 8.8.

Bycie uważnym wobec stóp podczas czytania

Skieruj swoją uwagę na stopy. Pomyśl o tym, jak się czują tam, gdzie są. Postaraj się pozostać uważnym wobec nich podczas czytania następujących wersów:

Małego baranka Marysia miała,
Którego runo było jak śnieg.
I wszędzie, gdzie się udawała,
Baranek zawsze za nią biegł.
Poszedł za nią raz do szkoły,
Choć przepisy mówią „nie".
Dzieci bawią się i śmieją,
Że baranek w szkole jest.

Czy udało ci się zachować uważność wobec własnych stóp podczas czytania tej rymowanki? Czy zauważyłeś, że twoja świadomość przeskakiwała tam i z powrotem między treścią czytanego tekstu a stopami? Czy uważność wobec stóp pojawiała się tylko sporadycznie, kiedy sobie o nich przypominałeś? A może jednak udało ci się ją zachować podczas czytania wierszyka? Poświęć kilka minut na udzielenie odpowiedzi na te pytania.

_____

_____

_____

Ćwiczenie 8.8 jest szczególnie interesujące na wielu płaszczyznach. Przede wszystkim prosimy cię o podzielenie uwagi „na pół", musisz bowiem jednocześnie pozostać świadomym własnych stóp, a zarazem czytać wierszyk. Co też ciekawe, ćwiczenie oddaje sposób, w jaki niekiedy zostajemy do tego stopnia pochłonięci przez własne historie, że zapominamy o innych rzeczach, które się dzieją wokół.

Kiedy zawładnie tobą depresja, niepokój lub niska samoocena, możesz zapomnieć, że istnieje wiele innych rzeczy, które cię dotyczą. Ta historia może być jedynym, co jesteś w stanie zauważyć. Zwróć wtedy uwagę również na nogi, ręce, jakość powietrza wokół lub miliony innych czynników, które działają wewnątrz ciebie i w twoim otoczeniu w tym

samym czasie, kiedy rodzi się historia twego psychicznego cierpienia. Pamiętaj jednak, że celem myślenia o stopach nie jest zapomnienie o swoim bólu lub jego zignorowanie. Masz skupić się na stopach raczej po to, by ćwiczyć zdolność pozostawania w chwili obecnej, z rozmysłem i tak elastycznie, jak tylko chcesz.

Możesz wykonywać to ćwiczenie podczas czytania gazety, a nawet tej książki. Wybierz coś konkretnego, na czym będziesz mógł się na chwilę skupić, i sprawdź, czy możesz się na tym skoncentrować, jednocześnie pozostając skupionym na samym czytaniu.

Medytacja

Wszystkie wiodące tradycje religijne i filozoficzne zgłębiały koncepcję Ja obserwującego. Wiele tych praktyk stworzono po to, by pomóc ludziom w ćwiczeniu uważności. Jedna z najstarszych nosi nazwę medytacji uważności.

W naszej kulturze problem z medytacją polega na tym, że zyskała ona złą reputację. Ludzie Zachodu patrzą na nią z dwóch perspektyw. Z jednego punktu widzenia medytacja to pewnego rodzaju dziwna praktyka metafizyczna, która jest zbyt trudna lub ezoteryczna, by mogli ją stosować normalni ludzie. Drugie podejście postrzega medytację jako siedzenie w ciszy po to, by poczucie spokoju przepłynęło przez ciało jak delikatna fala, a oświecenie jest wówczas tylko o krok. Zapal za nas wszystkich kolejne kadzidełko!

Żadne z tych wyobrażeń nie jest właściwe. W buddyzmie zen istnieje forma medytacji nazywana *zazen*, którą osoby praktykujące na Zachodzie określają jako „zwykłe siedzenie”. Właśnie tak, zwykłe siedzenie. Nie ma tu czekania na obmywającą nas w całości falę spokoju, brak jakiegokolwiek mistycznego składnika. Jest zwykłe siedzenie.

Jednak słowa „zwykłe” nie można traktować dosłownie. Jest wiele rzeczy, które się dzieją, gdy ty tylko siedzisz. Nie możesz na przykład przestać oddychać. Nie możesz przestać być głodnym. Na tym etapie powinieneś być w stanie wskazać jeszcze jedną rzecz, której nie możesz przestać robić. Tak, oczywiście, nie możesz przestać myśleć. Jest to jedno z największych nieporozumień dotyczących medytacji. Wydaje się, że jest

ona sposobem na zatrzymanie myśli lub odczuć podczas przebywania w jakimś spokojnym miejscu. Tak jednak nie jest. Praktyka medytacyjna obfituje w bolesne emocje, myśli i doznania cielesne. Ty po prostu uczysz się obserwować, jak one przychodzą i odchodzą.

Siedzenie przez dłuższy czas i zwyczajne obserwowanie, co tworzą dla ciebie twój umysł i ciało, jest doskonałym sposobem na uczenie się akceptacji, defuzji i obecności w teraźniejszości. Technika zwykłego siedzenia, stosowana razem z niektórymi innymi ćwiczeniami przedstawionymi w tym rozdziale, może w szczególny sposób rozwijać twoją uważność.

Zamiast jednak o tym czytać, lepiej doświadczyć tego na własnej skórze. Za chwilę wykonasz ćwiczenie, które powinno pomóc ci w rozpoczęciu medytacji.

Ćwiczenie 8.9.

Zwyczajne siedzenie

Na całym świecie praktykowane są różne formy medytacji. Niektóre z nich to medytacje skupienia, inne zaś – medytacje kierowane. Oznacza to, że albo prowadzą do skupienia świadomości na konkretnym punkcie, myśli lub słowie, albo zapraszają do wyruszenia w „podróż" według określonego wcześniej zestawu instrukcji. Praktyka siedząca polega na zwyczajnym siedzeniu w ciszy w pozycji, którą można utrzymać przez cały czas medytacji, nie poruszając się zbyt wiele, oraz na jednoczesnym obserwowaniu tego, co się pojawia, w sposób akceptujący, obecny i pozbawiony fuzji. Nie ma w tym żadnego elementu religijnego (a przynajmniej nie jest konieczny); ponadto przed rozpoczęciem medytacji nie powinno się przejawiać żadnych specyficznych oczekiwań. Celem tej praktyki jest wejście w kontakt z Ja obserwującym i po prostu dostrzeżenie tego, co jest do zobaczenia.

Dyscyplina. Na medytowanie najlepiej wybierz taką porę w ciągu dnia, gdy będziesz mógł konsekwentnie poświęcić wyznaczony czas na ćwiczenie. To od ciebie zależy, jak często chcesz siadać do medytacji. Ważne, byś był konsekwentny. Sugerujemy, abyś zaczął od trzech piętnastominutowych sesji na tydzień. Jeśli jednak to okaże się zbyt trudne lub nie będziesz miał czasu, możesz siadać do medytacji raz w tygodniu. Zarezerwuj na to określony czas i ćwicz wtedy, kiedy zdecydowałeś się ćwiczyć. Zawsze znajdzie się coś, co może ci przeszkodzić, zdarzą się też dni, kiedy nie będziesz miał ochoty na

medytację. Przyjrzyj się wówczas rozpraszającym cię zdarzeniom i emocjom, a następnie ćwicz w ustalonym uprzednio czasie. Jeśli będziesz oddawał się medytacji tylko wtedy, gdy masz na to ochotę lub gdy jest to wygodne, z czasem w ogóle przestaniesz to robić.

Miejsce. Istotne jest także znalezienie miejsca, w którym możesz usiąść i nie rozpraszać się zanadto. Nie chodzi o to, byś wyeliminował wszelkie czynniki rozpraszające, lecz o to, byś zapewnił sobie czas i przestrzeń, aby móc spokojnie usiąść w wyznaczonym czasie. Jeśli co pięć minut do pokoju będą wpadać dzieci z pytaniem o to, co jest na śniadanie, nie będzie to sprzyjać twojej podróży w kierunku, w którym chcesz się udać. Nigdy jednak nie będziesz w stanie całkowicie wyeliminować wszelkich rozpraszających czynników, więc nawet nie próbuj. Żyjemy w świecie pełnym hałasu i zabieganym. Swoistym wyzwaniem, gdy chce się pozostać uważnym, jest nie dać się złapać w pułapkę tych czynności. Uważność zaś częściowo skłania do obserwowania siebie w sytuacji, gdy już się w ową pułapkę wpadło.

Czas. Nie zaczynaj od godzinnych sesji. Oczekiwanie, że będziesz w stanie medytować przez godzinę, jest nierealne. O wiele rozsądniej jest zacząć od krótszych sesji i wydłużać je w miarę ćwiczenia. Jeśli nie uda ci się wysiedzieć nawet przez kwadrans, to swobodnie skróć ten czas do 10 minut i stopniowo go wydłużaj. Możesz wydłużać czas trwania sesji o dwie lub trzy minuty co tydzień, aż osiągniesz docelową długość. Nie odgryzaj więcej, niż jesteś w stanie przeżuć. Jeśli jednak znasz siebie na tyle dobrze, by mieć pewność, że zdołasz szybciej wydłużyć ten czas – zrób to.

Możesz określić swój ostateczny cel, opierając się na tym, co będzie najlepsze dla ciebie, ale niewielu ludzi Zachodu medytuje dłużej niż 30 minut dziennie. Może ci się wydawać, że to dużo czasu, ale gdy zaczniesz ćwiczyć, możesz **chcieć** tyle wytrzymać. Medytacja może wywrzeć ogromny wpływ na twoje życie. Praktykuj ją regularnie i sprawdź, co jest dla ciebie skuteczne.

Możesz nastawiać budzik lub w inny sposób określić czas trwania medytacji, by nie musieć spoglądać na zegarek. Zauważysz bowiem, że nieustanne zerkanie na niego jest bardzo rozpraszające. Ponadto ciągłe sprawdzanie czasu daje bardzo dogodny pretekst, aby się poruszyć, a to nie służy medytacji. Po praktykowaniu ćwiczeń przez jakiś czas przekonasz się, że twoje ciało będzie potrafiło ocenić w sposób naturalny, ile czasu minęło. Ostatecznie będziesz mógł polegać wyłącznie na nim. Tymczasem nastawiaj budzik.

Pozycja. Shunryu Suzuki, słynny nauczyciel zen, który mieszkał w Stanach Zjednoczonych w latach sześćdziesiątych XX wieku, często powtarzał: „Pozycja jest praktyką”. Omawiany przez nas typ medytacji jest tradycyjnie praktykowany na siedząco – siadasz w pozycji lotosu na poduszce ułożonej na podłodze. W pozycji lotosu nogi są skrzyżowane. Oznacza to, że musisz wziąć

w ręce prawą stopę i położyć ją na lewym udzie. Opierasz stopę u góry uda, w okolicach zgięcia między biodrem a pachwiną. Następnie w ten sam sposób kładziesz lewą stopę na prawym udzie. Twój kręgosłup powinien być prosty, podbródek nieznacznie skierowany w dół, a czubek głowy ku niebu. Ułożone swobodnie ramiona tworzą koło razem z dłońmi, które same również tworzą koło: jedna spoczywa wewnątrz drugiej, a kciuki lekko dotykają się czubkami. W tej pozycji są trzy punkty kontaktu z podłożem: oba kolana oraz pupa (przez poduszkę).

Jest to stosunkowo zaawansowana pozycja jogi. Jej przyjęcie, a potem utrzymanie przez dłuższy czas przysparzają nie lada trudności osobom początkującym. Potrzeba sporej giętkości, aby skrzyżować nogi w tej niewygodnej pozycji. W rzeczywistości jednym z głównych powodów wynalezienia jogi była konieczność znalezienia sposobu na przyzwyczajenie ciała do zachowania tej dziwnej pozycji.

Nie zalecamy próbowania pozycji lotosu, chyba że masz już jakieś doświadczenie w tym zakresie lub jesteś z natury bardzo giętki. Opisujemy ją po to, by pokazać istotne cechy pozycji, jaką należy próbować utrzymać podczas medytacji siedzącej.

Na początku możesz wybrać, czy wolisz siedzieć na podłodze, czy też na krześle. Zalecamy, byś – o ile to możliwe – siedział na podłodze. Przyjęcie takiej pozycji jest ciekawym doświadczeniem. Co więcej, zachęca ćwiczącego do utrzymania stabilnej i wyprostowanej postawy (dwa z najważniejszych elementów siedzenia), co wynika z samej natury tej pozycji. Jesteśmy tak bardzo przyzwyczajeni do siedzenia na krzesłach i w fotelach, że mamy tendencję do garbienia się w nich i relaksowania. Bardzo ważne jest zaś, aby w czasie ćwiczenia utrzymać postawę wyprostowaną. Na krześle jest to trudniejsze. Jeśli jednak miałeś jakąkolwiek kontuzję (zwłaszcza dolnych partii ciała) lub odczuwasz zbyt silny ból, siedząc na podłodze, medytowanie na krześle jest rozsądnym rozwiązaniem.

Pozycja lotosu ilustruje trzy ważne zasady. Po pierwsze, musisz utrzymać wyprostowany kręgosłup. Siedź tak prosto, jak tylko to możliwe. Po drugie, musisz mieć trzy punkty styczności z podłożem: dwa kolana i pupa (na poduszce). To bardziej ustabilizuje cię w tej pozycji. Jeśli siedzisz na krześle, trzema punktami będą stopy (mocno oparte o ziemię) i pupa na krześle. Po trzecie, ułożenie rąk i ramion: jeśli pozwolisz rękom i ramionom zwisać swobodnie po bokach, to możesz mieć trudności z utrzymaniem kręgosłupa w pozycji wyprostowanej. Trzymaj się więc tej zasady. Jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić lub nie czujesz się komfortowo w takiej pozycji, to połóż dłonie na kolanach.

Jeżeli zdecydujesz się siedzieć na podłodze, możesz kupić tradycyjną poduszkę do medytacji siedzącej – *zafu*. Dostaniesz ją w wielu sklepach oferujących towary z Dalekiego Wschodu. Jeżeli nie uda ci się jej dostać, możesz użyć zwykłej poduszki, zwiniętej pod pupą. Nie jest ona wprawdzie tak

skuteczna, ale również pomaga. Twoje pośladki powinny być uniesione nad ziemią, aby kolana podczas medytacji naturalnie dotykały podłogi.

Poza pozycją lotosu istnieją trzy inne pozycje klasyczne, na które możesz się zdecydować: półlotosu, ćwierćlotosu i birmańska. W pozycji półlotosu możesz skrzyżować nogi i oprzeć jedną stopę na stawie biodrowym. W pozycji ćwierćlotosu możesz usiąść ze skrzyżowanymi nogami, a jedną stopę położyć na kolanie. Z kolei w pozycji birmańskiej możesz usiąść na poduszce z obiema nogami leżącymi na podłodze, jedna za drugą, w uproszczonym siadzie skrzyżnym. Pozostałe elementy postawy są takie, jak wcześniej opisaliśmy.

Jeśli zdecydujesz się usiąść na krześle, upewnij się, że twój kręgosłup będzie wyprostowany. Nie opieraj się plecami o oparcie, usiądź raczej na skraju krzesła – niech twoje ciało utrzymuje postawę wyprostowaną bez oparcia. Kolana powinny zachować kąt 90° względem bioder. Stopy trzymaj pewnie oparte na podłodze, rozstawione na szerokość pleców, z palcami wskazującymi prosto przed siebie. W tej pozycji również zachowujesz wszystkie opisane wcześniej elementy postawy tradycyjnej.

Ostatnia zasada dotycząca pozycji siedzącej mówi, żeby siedzieć **nieruchomo**. Staraj się w ogóle nie poruszać w czasie ćwiczenia. Jeśli zauważysz, że się przesuwasz, powróć do tu i teraz i siedź bez ruchu. Zwyczajne siedzenie oznacza brak ruchu, o ile to tylko możliwe. Po pewnym czasie będziesz zaskoczony, że udaje ci się wytrwać w całkowitym bezruchu.

Praktyka. Praktyka polega na siedzeniu. Nie ma żadnego celu do osiągnięcia. Warto jednak w trakcie ćwiczeń pamiętać o kilku rzeczach. Pamiętasz ćwiczenie 6.3, w którym obserwowałeś swoje myśli wędrujące w dół strumienia na unoszących się na wodzie liściach? Medytacja siedząca w znacznej mierze polega na ćwiczeniu tej umiejętności. Nie musisz się skupiać na niczym szczególnym, a nawet nie powinieneś tego próbować. Niech twój umysł generuje, co chce, a ty obserwuj jego poczynania. Niech myśli przychodzą i odchodzą. Ty oglądaj ich przemijanie.

Niewątpliwie w pewnych chwilach twoje myśli cię porwą. Być może zaczniesz marzyć lub wpadniesz w pułapkę swojego bólu psychicznego. Możesz zacząć myśleć o tym, co było na śniadanie, o której dzieci wrócą ze szkoły, jaki film będziesz chciał obejrzeć wieczorem, lub o byłej sympatii, której nie widziałeś od lat. Jak wiesz, twój umysł wykazuje dużą biegłość w kreowaniu myśli. Siedząc nieruchomo, prawdopodobnie zauważysz, że jego naturalne talenty się uwypukliły. Mogą się przez niego przewinąć miliony myśli i jest bardzo prawdopodobne, że od czasu do czasu dasz się im złapać.

Kiedy tak się stanie, tylko zauważ, że tak się stało, po czym postaraj się powrócić do chwili obecnej i Ja obserwującego. Zauważ, że przeniosłeś się do treści myśli, a następnie wróć do tego, co dzieje się tu i teraz. Ćwiczyłeś tę umiejętność w rozdziałach 6 i 7, więc powinieneś już wiedzieć, jak tego dokonać.

Możesz wykorzystać niektóre techniki defuzji, jakie poznałeś w poprzednich rozdziałach. Szczególnie skuteczne w medytacji siedzącej jest nazywanie swoich myśli. Kiedy dostrzegasz myśl przepływającą przez twój umysł, możesz powiedzieć: „Mam myśl, że jadłem jajka na śniadanie" czy „Doświadczam uczucia smutku". Równie przydatne będzie stwierdzenie: „Odpłynąłem", a nawet zauważenie myśli, z którą odpłynąłeś: „Pochłonęły mnie marzenia o byłej sympatii. Mam myśl, że pochłonęły mnie marzenia".

Ponadto możesz wykorzystać opisane wcześniej ćwiczenie segregowania (ćwiczenie 8.3). Będzie ono szczególnie efektywne podczas medytacji siedzącej, ponieważ jest krótkie, a pozwala dostrzec przychodzące i odchodzące myśli, uczucia i doznania cielesne.

Obserwuj swój oddech. Innym ćwiczeniem, które możesz dodać w trakcie medytacji siedzącej, jest śledzenie oddechu. Polega ono na obserwowaniu wdechów i wydechów powietrza wpływającego do twojego ciała i z niego wypływającego. To dzieje się w naturalny sposób. Poczuj, jak wypełnia cię wdech, a wydech cię opuszcza. Pozwól, aby działo się to bez przeszkód. Jeśli chcesz, możesz liczyć swoje oddechy, od jednego do dziesięciu. Gdy dojdziesz do dziesięciu, zacznij od nowa. Nie przestawaj obserwować procesu oddychania.

W trakcie medytacji będą się pojawiać różnego rodzaju treści. Twój gniew, depresja, niepokój, niska samoocena – wszystkie one wypłyną na powierzchnię. Obserwuj, jak się ujawniają i odchodzą. Kiedy się pojawią, potraktuj je z życzliwością, tak jakbyś głaskał dziecko po główce, okazując mu radość, że cię odwiedziło.

Ból fizyczny. Podczas siedzenia, zwłaszcza gdy zaczniesz wydłużać czas wykonywania ćwiczeń, prawdopodobnie pojawi się ból fizyczny. Może on stanowić czynnik rozpraszający, uniemożliwiający wytrwanie w pozycji siedzącej. Ból to niesamowite zjawisko. Zadziwiające jest, jak bardzo twój umysł potrafi się na nim skupić.

Przypomnij sobie badania dotyczące przewlekłego bólu i skłonności do jego doświadczania przywołane w rozdziale 4. Usiłowanie uwolnienia się od bólu fizycznego może stanowić przejaw unikania doświadczania, tak jak próba ucieczki od bólu emocjonalnego; metody omówione w tej książce rzeczywiście okazały się skuteczne w przypadku osób, które cierpią z powodu bólu fizycznego (zob. aneks). W związku z tym zalecamy, abyś spróbował wysiedzieć ze swoim bólem, zamiast wstawać i się poruszać, gdy poczujesz, że już dłużej nie wytrzymasz. Jeśli trochę poćwiczysz, zauważysz, że jesteś w stanie wytrzymać o wiele więcej niż kiedykolwiek przypuszczałeś.

Jest bardzo prawdopodobne, że ból fizyczny będzie stanowił największą pokusę, aby się poruszyć. W przypadku osób początkujących jest to niemal powszechne. Każdy przechodzi przez fazę bólu siedzenia, nawet najbardziej

doświadczeni nauczyciele medytacji zmagali się z tym doznaniem. Staraj się jednak wysiedzieć z bólem tak długo, jak tylko zdołasz. Jeśli stwierdzisz, że absolutnie nie możesz dalej siedzieć w danej pozycji, wykonaj tylko niezbędne ruchy, aby się poprawić, a następnie wróć do pozycji siedzącej. Jeżeli dasz za wygraną i będziesz unikał doświadczeń, których dostarcza ci ból, uwarunkujesz się na to, aby nie siedzieć w ogóle. Świadomy wybór, by nie siadać, to jedno. Jeśli jednak pozwolisz, by unikanie doświadczania dyktowało ci, co masz wybrać, to wpadniesz w starą pułapkę.

Oczywiście musisz dbać o siebie, a jeśli rzeczywiście doznałeś kontuzji, to zajmij się tym. Bądź dla siebie łagodny. Delikatnie podążaj naprzód i kontynuuj praktykę medytacji.

Uważność w kontekście

Treści przedstawione w poszczególnych rozdziałach tej książki są ze sobą powiązane. Wiele technik, które poznałeś w tym rozdziale, będzie przydatnych podczas wprowadzania innych elementów programu terapii akceptacji i zaangażowania. Jeśli chodzi o uważność, to nie tylko zechcesz wprowadzić ją do codziennego życia, ale także korzystać z niej w dalszych rozdziałach. Możesz stosować ją również w przypadkach opisanych wcześniej.

Jeśli uważasz, że powinieneś poświęcić więcej czasu defuzji poznawczej, spróbuj zastosować strategie uważności i ponownie przejrzeć wybrane poprzednie rozdziały.

Prawdą jest również to, co podkreślaliśmy w tym rozdziale – że wiele opisanych tutaj technik można stosować łącznie. Sprawdź to. Zobacz, co okaże się najbardziej skuteczne dla ciebie. Zachęcamy cię do korzystania z wielu różnych ćwiczeń uważności jednocześnie i łączenia technik zgodnie z potrzebami. Nie ma sztywnych zasad mówiących o tym, w jaki sposób masz być uważny. Rób to, co dla ciebie ma sens.

Nie istnieje jakiś stały, właściwy sposób bycia. Udawanie, że tak jest, zaprowadzi cię prosto w jedną z pułapek, które tak sprawnie zastawia twój umysł. Uważność nie jest bardziej niż inne właściwym sposobem na życie. Ćwiczenia te mają pomóc ci zyskać większą elastyczność psychiczną. Pozwalają poszerzyć zestaw reakcji, które możesz zastosować w każdej

sytuacji. W wielu badaniach wykazano, że zwiększenie psychicznej elastyczności bardzo pomaga osobom zmagającym się z cierpieniem psychicznym, które także ciebie skłoniło do sięgnięcia po tę książkę i do pracy z nią (zob. aneks).

Żadna z technik przedstawionych w tym rozdziale nie będzie działać jedynie dzięki temu, że ją poznałeś, tak jak czytanie o ćwiczeniach fizycznych nie powoduje przyrostu masy mięśniowej. Techniki te będą miały wartość jedynie wtedy, kiedy będziesz je wykorzystywał i wykonywał wielokrotnie. Jeśli przeczytałeś ten rozdział po to, żeby go zrozumieć, to w porządku. Jeśli już zrozumiałeś – ćwicz. Będziesz potrzebował tych umiejętności, gdyż teraz będziemy celowo podążać w kierunku bólu będącego pierwszym czynnikiem, który skłonił cię do sięgnięcia po tę książkę.

Rozdział 9

Gotowość – czym jest, a czym nie jest[12]

W rozdziale 4 zdefiniowaliśmy pojęcia akceptacji i gotowości w związku z odpowiedzią na pytanie: „Czy przyjąłbyś mnie takiego, jakim jestem?”. Wyjaśnialiśmy wówczas, że kierowanie się akceptacją i gotowością równe jest powiedzeniu „tak” całemu wszechświatowi osobistych doświadczeń w danym momencie. Oto słowa Daga Hammarskjölda, byłego sekretarza generalnego Organizacji Narodów Zjednoczonych, który wyjaśnia siłę mówienia „tak” wszystkiemu, czego dostarczają życie i prywatne doświadczenie.

> *Nie wiem, co albo kto postawił pytanie. Nie wiem, kiedy zostało postawione. Nie pamiętam, żebym dawał na nie odpowiedź. Ale jednego razu komuś – czy czemuś – odpowiedziałem „tak”. Od tej chwili wywodzi się moja pewność, że istnienie jest pełne sensu i że dlatego moje życie w pokornym poddaniu się – ma cel.*
>
> Dag Hammarskjöld

W tym i kolejnym rozdziale, które głównie dotyczą pojęcia gotowości, będziemy starali się określić, co oznacza mówienie „tak”, a także nauczymy cię, jak to robić. Najpierw jednak musisz zdecydować, czy teraz jest na to odpowiedni czas. W tym celu powinieneś jasno określić, co jest do zaakceptowania. Jeśli wiesz, co musisz zaakceptować, aby zmierzać w kierunku, na którym naprawdę ci zależy, to właśnie nadszedł odpowiedni

czas. Jeśli nie jesteś jeszcze pewien, przejdź do rozdziałów 11 i 12, a gdy zakończysz pracę z nimi, wróć do rozdziałów 9 i 10.

Co powinno zostać zaakceptowane?

W pewnym sensie akceptacja własnych doświadczeń jest konieczna, nawet jeśli sytuacja wzywa do umyślnej zmiany tych doświadczeń. Jeśli przypadkowo dotkniesz ręką gorącego pieca, to natychmiast ją cofniesz. O ile zrobisz to dostatecznie szybko, możesz nawet uniknąć uszkodzenia tkanek, a ból przeminie w ciągu kilku sekund. Aby jednak to zrobić, najpierw musisz wiedzieć, że boli.

Jednym z najsmutniejszych skutków ubocznych przewlekłej niechęci do odczuwania jest stopniowa utrata zdolności zauważania tego, czego się unika. Jak wspomnieliśmy w rozdziale 7, jaskrawym przykładem niechęci do odczuwania jest aleksytymia (dosłownie: „bez słów dla uczuć”). Jeśli chronicznie unikasz tego, co czujesz, ostatecznie nie będziesz wiedział, jakie są twoje uczucia. To smutne z dwóch powodów. Po pierwsze, znacznie łatwiej wówczas popełnić w życiu błąd. Na przykład możesz wejść w niezbyt fortunny związek, w którym brak oznak własnych uczuć uniemożliwi ci wyciągnięcie wniosku, że nowy obiekt miłości jest bardzo podobny do partnerów z poprzednich nieudanych związków. Możesz również nie potrafić rozpoznawać nieprzyjemnych uczuć, które mogłyby ostrzec cię na przykład przed podjęciem niezdrowej lub stresującej pracy. Tak jak ktoś, kto stracił poczucie bólu, osoby unikające doświadczania są w stanie położyć swoją „psychologiczną rękę” na gorącym piecu i trzymać ją tam, aż ulegnie oparzeniu.

Po drugie, wiadomo, że jednostki unikające doświadczenia w zasadzie reagują znacznie silniej na różne zdarzenia, zarówno negatywnie, jak i pozytywnie (Sloan, 2004). Aby uniknąć bólu, który mogłyby poczuć intensywniej niż inni ludzie, uchylają się także od odczuwania radości, ponieważ także mogłaby być bardziej intensywna.

Zgodnie z naszym rozumieniem akceptacja nie oznacza, że twoje emocje ulegną zmianie, tak jak defuzja nie oznacza, że zmienią się twoje myśli. Jak na ironię, jeśli zmiana w ogóle jest możliwa, to będzie bardziej

prawdopodobna, gdy przyjmiesz postawę akceptacji i defuzji. Na przykład kiedy unikniesz nawiązywania niezdrowych relacji, to realnie unikniesz zarówno bólu, jak i krzywdy, podobnie jak odsunięcie ręki od pieca pozwala uniknąć i bólu, i krzywdy. Aby jednak chcieć odsunąć rękę, trzeba najpierw poczuć ból.

Istnieją inne rodzaje bólu, które nie przypominają gorącego pieca. Te formy bólu albo w sposób naturalny towarzyszą zdrowym działaniom, albo mają charakter historyczny, nabyty i nie znajdują oparcia w obecnej sytuacji. Jeśli ćwiczysz intensywnie, twoje mięśnie będą obolałe. Jeśli uczysz się pilnie, będziesz zmęczony. Gdy wspomnisz stratę doznaną w przeszłości, będziesz smutny. Jeżeli otworzysz się na relacje z innymi ludźmi, będziesz czuć się zagrożony. Jeśli troszczysz się o świat, zauważysz, że inni cierpią. Ból psychiczny ma przeważnie właśnie taki charakter.

Lęk zazwyczaj nie jest rezultatem prawdziwego niebezpieczeństwa, a depresja przeważnie nie wynika z obiektywnej sytuacji bieżącej. Tak samo jest z uczuciami, które mają charakter historyczny i wyuczony oraz nie są bezpośrednio związane z obecną sytuacją. Niektóre z tych uczuć nie stanowią zbyt dobrych wytycznych do działania. Na przykład ktoś, kto został wykorzystany, może bać się bliskości, nawet jeśli jego obecny partner jest miły i wrażliwy.

W tego rodzaju sytuacjach akceptacja i gotowość są potrzebne z drugiego powodu: bez nich zdrowe działanie nie jest możliwe. Rozważmy przypadek osoby, która cierpi z powodu lęku napadowego i doświadczyła kilku ataków paniki w centrach handlowych, w wyniku czego nie ośmiela się już do nich chodzić. Częściowo niepokój stanowi reakcję warunkową[13]. Jeśli zakupy, swoboda przemieszczania się i tym podobne są dla tej osoby ważne, to kiedyś ponownie odwiedzi centrum handlowe. To jednak nie oznacza, że w magiczny sposób pozbędzie się ona skutków warunkowania. Czy wiesz, z czym będzie musiała się zmierzyć, gdy ponownie znajdzie się w centrum handlowym? Z lękiem. Jeżeli jest to dla tej osoby nie do zaakceptowania, stanie się dla niej nieprzekraczalną barierą.

Paradoksalnie, jak już wspomnieliśmy, lęk się nasila, kiedy ktoś chce się go bezpośrednio pozbyć. Kiedy zaś osoba czująca lęk zdecyduje się poczekać na jego zniknięcie, zanim zacznie żyć na nowo, to może być zmuszona czekać bardzo długo.

Pisząc tu o akceptacji lub gotowości, **nie** mamy na myśli akceptowania sytuacji, zdarzeń lub zachowań, które łatwo odmienić. Jeśli ktoś cię wykorzystuje, nie chodzi nam o akceptację przemocy. Mamy na myśli akceptację własnego bólu, trudnych wspomnień, które się pojawiły, i strachu wynikającego z podjęcia kroków niezbędnych do powstrzymania nadużycia, którego ofiarą padłeś.

Jeśli masz problem z uzależnieniem, akceptacja nałogu nie jest tym, czego wymagamy. Chodzi nam raczej o akceptację chęci sięgania po używki, akceptację poczucia straty mogącej wyniknąć z rezygnacji z ulubionej strategii radzenia sobie lub o akceptację bólu emocjonalnego, który się pojawi, gdy przestaniesz regulować własne emocje za pomocą alkoholu czy narkotyków.

W tej chwili być może już wiesz, co musisz zaakceptować, aby ruszyć naprzód. Jeżeli tak jest, to zachęcamy cię do lektury tego i kolejnego rozdziału. Spójrz na zdania do uzupełnienia w ćwiczeniu 9.1 i sprawdź, jakie odpowiedzi przychodzą ci do głowy. Jeśli nie masz pojęcia, co napisać przy danym stwierdzeniu, przejdź do następnego.

Ćwiczenie 9.1.

Co należy zaakceptować

Do wspomnień i obrazów, których unikam najczęściej, należą:

_____

_____

_____

Unikanie tych wspomnień i obrazów pociąga za sobą następujące koszty:

_____

_____

_____

Do doznań cielesnych, których unikam najczęściej, należą:

_____

_____

_____

Unikanie tych doznań cielesnych pociąga za sobą następujące koszty:

_____

_____

_____

Do emocji, których unikam najczęściej, należą:

_____

_____

_____

Unikanie tych emocji pociąga za sobą następujące koszty:

_____

_____

_____

Do myśli, których unikam najczęściej, należą:

_____

_____

_____

Unikanie tych myśli pociąga za sobą następujące koszty:

_____

_____

_____

Do skłonności behawioralnych i pragnień, których unikam najczęściej, należą:

_____

_____

_____

Unikanie tych skłonności behawioralnych i pragnień pociąga za sobą następujące koszty:

_____

_____

_____

Dzięki ćwiczeniu 9.1 powstała lista pięciu obszarów unikania (wspomnienia i obrazy, doznania cielesne, emocje, myśli, skłonności behawioralne i pragnienia); zostałeś też zapytany o koszty ponoszone w każdym z tych obszarów. Jeżeli w odniesieniu do co najmniej dwóch obszarów byłeś w stanie udzielić odpowiedzi i określić koszty, oznacza to, że jesteś gotowy, aby iść dalej. Jeśli zaś było inaczej, przejdź do rozdziałów 11 i 12, a następnie powróć do tego rozdziału.

Co jest celem gotowości?

Celem gotowości jest elastyczność. Kiedy jesteś w stanie w pełni doświadczać tego, co tu i teraz, bez osądzania i odsuwania doświadczenia (myśli, uczuć, emocji, doznań cielesnych itd.), wówczas masz znacznie większą swobodę, by podjąć niezbędne działania. Jeśli charakteryzujesz się gotowością, a także doświadczasz emocji, uczuć, myśli lub wspomnień, zamiast próbować nad nimi zapanować, to zadanie polegające na kontroli traci na znaczeniu, ty zaś uwalniasz się od nieuniknionych skutków ubocznych kontrolowania. Skutki te są zresztą dość przewidywalne. Najpierw przegrywasz wojnę z własnymi treściami wewnętrznymi. Jeśli będziesz chciał pozbyć się tych treści, to na pewno ich doświadczysz. Jeżeli nie jesteś gotowy, by coś stracić – już to straciłeś. W dalszej kolejności stracisz możliwość kontrolowania własnego zachowania w sposób elastyczny i efektywny.

Czym nie jest gotowość?

Niełatwo jest wykazywać gotowość. Nie oznacza to jednak, że wymaga ona dużego wysiłku. Wspomniana trudność polega raczej na podstępności niż mozolnej pracy. Gotowość jest podstępna, ponieważ obejmuje działania, których ludzie potrafią się nauczyć, ale umysł – nie. Umysł człowieka nie jest w stanie w pełni zrozumieć gotowości, ponieważ ma ona charakter nieosądzający i funkcjonuje w teraźniejszości, podczas gdy sposób pracy umysłu opiera się na relacjach czasowych i ocenach (pamiętasz, jak w rozdziale 2 próbowaliśmy wykorzystać umysł, aby się dowiedzieć, jak

usunąć śrubę z deski?). Dlatego przed rozpoczęciem pracy nad gotowością warto wyjaśnić, czym ona nie jest: jeśli twój umysł będzie ci podpowiadał, że gotowość jest czymś, czym w rzeczywistości nie jest, będziesz mógł potraktować jego twierdzenia z przymrużeniem oka.

Gotowość to nie chęć

Gdy w ramach terapii akceptacji i zaangażowania na początku pytamy pacjentów, czy są gotowi przeżywać jakieś konkretne osobiste doświadczenie (np. negatywne uczucie), najczęściej odpowiadają, że nie. Jednak ta odpowiedź zdaje się całkiem odkrywcza. Gotowość nie jest bowiem kwestią chęci.

Chęć to pożądanie rzeczy, za którymi tęsknimy, ponieważ ich nie mamy. Pierwotnie słowo „chcieć” (ang. *want*) oznaczało w języku angielskim „tęsknić, pragnąć” i nadal jest sporadycznie używane w tym znaczeniu, tak jak w zdaniu: „Odczuwał głód, pragnąc coś zjeść”. Spójrz na pozycje, które wypisałeś w ćwiczeniu 9.1 – wspomnienia, obrazy, doznania cielesne, emocje i myśli, których unikasz. Nie napisałeś, że za nimi tęsknisz. Gdyby gotowość oznaczała chęć, nikt nigdy nie zyskałby gotowości do odczuwania bólu. Osoba z zaburzeniami lękowymi nie wyskakuje rano z łóżka z okrzykiem: „Hej, tęsknię za swym atakiem paniki!”.

O gotowości można myśleć tak, jak myśli się o powitaniu gościa. Załóżmy, że chcesz zaprosić na święta całą dalszą rodzinę. Wszyscy przyjmują zaproszenie: twój ulubiony wujek Miłosz, dalszy kuzyn Jacek, ukochana siostra Zuzanna. Dziesiątki krewnych zjeżdżają do twojego domu i okazuje się, że wszyscy, łącznie z tobą, świetnie się bawią. Gdy patrzysz na gości, czujesz się przepełniony szczęściem z powodu tego, że wszyscy przyszli i czują się ze sobą tak dobrze. Nagle zauważasz, że przed twój dom podjeżdża jakiś samochód, i serce ci zamiera. To twoja dziwaczna, stara ciotka Ida. Ona rzadko się kąpie. Nigdy nie ma nikomu nic miłego do powiedzenia, a już na pewno nie tobie. Zajada się przygotowanymi przez ciebie potrawami, ale rzadko za coś dziękuje. Jednak zapowiedziałeś wcześniej, że wszyscy będą mile widziani…

Rodzi się pytanie: czy możesz szczerze powitać ciotkę Idę, nawet jeśli nie chciałeś, by się pojawiła? Większość z nas znalazła się kiedyś w takiej sytuacji, więc znamy odpowiedź: powitanie nie jest tym samym, co

chcenie. Na najbardziej podstawowym poziomie należy powitać ciotkę Idę, zaprosić ją do domu, podziękować za przybycie, zapytać, jak się miewa, oraz poprosić, by się przyłączyła do zabawy. Robisz to, bo zależy ci na rodzinie, a ciotka Ida to rodzina. Żadna z tych rzeczy nie wymagała, abyś wcześniej stwierdził: „Na tym spotkaniu brakuje cioci Idy”. Nie chodzi o to, czy chcesz, żeby przyszła. Chodzi o gotowość przyjęcia jej, jeśli się pojawi.

Teraz załóżmy, że stwierdzasz: „Do diabła, nie! Nie wpuszczę jej!”. Zatrzaskujesz ciotce drzwi przed nosem, a kiedy puka, łapiesz za klamkę i krzyczysz: „Odejdź!”. W takiej sytuacji można spodziewać się następującego przebiegu zdarzeń. Po pierwsze, atmosfera spotkania z pewnością się popsuje. Przestaniesz bawić się razem z innymi. Skoncentrujesz się na tym, jak się pozbyć ciotki Idy. Po drugie, inni goście również odczują skutki tego zamieszania. Mogą stać się pobudzeni czy dyskutować z tobą na temat twojego postępowania, być może wszyscy wyjdą lub wycofają się do najodleglejszej części domu. Kiedy zaczną opuszczać salon, ciotka Ida będzie coraz bardziej stawać w centrum uwagi. Po trzecie, nie będziesz w stanie się poruszać. Utkniesz, kurczowo trzymając klamkę. Dla ciebie przyjęcie się skończyło.

Załóżmy, że zamiast próbować się pozbyć ciotki Idy, zdecydujesz się pozbyć przywiązania do swoich chęci. Trzymasz się więc pierwotnego planu i szczerze witasz wszystkich gości. Wskazujesz ciotce Idzie misę z ponczem. Oferujesz jej kilka smacznych przekąsek. Teraz, nawet jeśli goszczenie jej nadal nie jest twoim największym pragnieniem, ty i pozostali goście wciąż będziecie mogli cieszyć się spotkaniem. Możesz krążyć między gośćmi. Możesz swobodnie podchodzić do każdego i odchodzić od kogo chcesz. To samo może zrobić ciocia Ida.

Właśnie tak wygląda gotowość. Oto cytat, który zwięźle wyraża tę ideę.

> *Radość, depresja, podłość, pewna chwilowa świadomość przychodzą jako niespodziewani goście. Powitaj i zabawiaj je wszystkie!*
>
> Jelaluddin Rumi

Metafora gościa opisuje wszystkie uczucia, wspomnienia i myśli, które się pojawiają, a których nie lubisz. Pod twoimi drzwiami stoi mnóstwo ciotek Id. Jeśli czekasz, aż odejdą, zanim zacznie się przyjęcie, to nie ma szans, by w ogóle się zaczęło. Najważniejsze jest to, jaką postawę przyjmiesz wobec własnych doświadczeń.

Gotowość jest bezwarunkowa

Istnieją skuteczne i nieskuteczne sposoby ograniczania gotowości. Zaczniemy od omówienia tych najmniej skutecznych. Uczenie się gotowości jest jak nauka zeskakiwania z czegoś. Zeskakiwanie polega na tym, że wypuszczasz swoje ciało w przestrzeń, a grawitacja sprowadza je w dół. Możesz zeskakiwać z kartki papieru leżącej na podłodze lub z bardzo grubej książki, z fotela lub dachu albo z lecącego samolotu. Działanie jest dokładnie takie samo, tylko sytuacja inna. Nawet kiedy zeskakujesz z kartki papieru, uczysz się, jak skakać, zatem aby zeskoczyć z książki, krzesła, domu lub samolotu, będą ci potrzebne te same działania.

Załóżmy, że stwierdzasz: „Cóż, chcę się nauczyć zeskakiwać… ale to dość niebezpieczne, więc zamiast tego po prostu zejdę. Dzięki temu będę w stanie w każdym momencie kontrolować wszystko”. To ma sens, ale nie zadziała, ponieważ – poza kilkoma sytuacjami – trudno uogólnić tego rodzaju działanie. Można zejść z arkusza papieru lub z książki, a nawet z krzesła, ale nie da się zejść z dachu lub lecącego samolotu. Schodząc zatem z kartki papieru, nie nauczysz się zeskakiwać, nie będziesz więc umiał czegoś, co mógłbyś wykorzystać, gdyby zaszła taka potrzeba. To po prostu dwie różne rzeczy.

Pacjenci, z którymi omawiamy tę koncepcję, zazwyczaj potrafią znaleźć analogiczne sytuacje z własnego życia. Uczestniczący kiedyś w terapii chłopak, który uprawiał wspinaczkę skałkową, powiedział: „To tak, jakbym wykonywał ruchy wspinaczkowe. Wiem, że jeśli nie zrobię pełnego manewru, to odpadnę od ściany i będę wisieć, dyndając na linie. Jeżeli mam do wyćwiczenia jakiś manewr, muszę przećwiczyć go w pełni”. Pewna łyżwiarka wyjaśniła, że gdyby miała wykonać nawet prosty skok bez pełnego przekonania, najprawdopodobniej potknęłaby się i upadła. Musiała wykonywać zarówno proste, jak i trudniejsze skoki w taki sam sposób: jako pełne figury, wymagające jej pełnej uwagi. Natomiast pewien tancerz

opowiadał, jak musiał odpuścić i po prostu tańczyć, w przeciwnym razie bowiem byłby niczym para lewych nóg.

Pomyśl teraz o swoim życiu. Czy doświadczyłeś sytuacji, w których chwytanie się półśrodków nic ci nie dało? Zapisz poniżej jeden lub dwa przykłady.

_____

_____

_____

Teraz pomyśl, że gotowość to coś takiego jak to, co właśnie zapisałeś.

Nie oznacza to, że gotowość nie ma żadnych granic. Można ją ograniczyć, dokonując wyboru sytuacji i czasu. Możesz być gotowy pójść ze swoim lękiem do sklepu osiedlowego, ale do centrum handlowego już nie. Możesz być gotowy porozmawiać o dawnych bolesnych zdarzeniach z bratem, ale nie z matką. Możesz być gotowy iść do centrum handlowego na dziesięć minut, ale nie na dwadzieścia.

Oto jak rozpoznać różnicę między gotowością pod odpowiednimi warunkami – przez tę gotowość określonymi – a całkowitym brakiem gotowości. Niebezpieczne jest ograniczanie gotowości pod względem intensywności lub jakości bolesnych doświadczeń wewnętrznych, które mogą ci się przydarzyć. Stwierdzenie „Jestem gotowy, o ile to doświadczenie nie będzie zbyt intensywne” nie jest zbyt bezpieczne, ponieważ właściwie niczym nie różni się od stwierdzenia: „W ogóle nie jestem gotowy”. Wstępne określanie, na ile odczuwania sobie pozwolisz, zanim ruszysz naprzód, przypomina raczej bezpieczne schodzenie niż zeskakiwanie. Jednak stwierdzenie: „Będę gotowy przez następnych pięć minut” jest bezpieczne. Ustanawiasz limit, nie jest to jednak granica jakości, lecz czasu – długości doświadczenia albo sytuacji.

Gotowość to nie próbowanie

Na pytanie, czy są gotowi, nasi pacjenci często odpowiadają: „Spróbuję”. Jest to bez wątpienia oznaka połowicznej gotowości.

Słowo „próbować” pochodzi od słowa, które pierwotnie oznaczało „przesiać” lub „wyłowić”. Dlatego postępowanie procesowe określa się jako próbę[14]. Problem z próbowaniem polega na tym, że „przesiewanie”

wiąże się z warunkowym wydawaniem wyroków i ocen (zauważ, że wynik postępowania procesowego określa się mianem wyroku). Natomiast gotowość stanowi dokładne przeciwieństwo warunkowego wyroku i oceny. Gotowość to skok w nieznane. Próbowanie zawiera w sobie element ważenia lub „sprawdzania, czy". Jest nacechowane biernością i ocenianiem.

Niekiedy pomagamy naszym pacjentom dostrzec bierność próbowania, kładąc na stole pióro i mówiąc: „Spróbuj podnieść pióro". Kiedy pacjent je podnosi, krzyczymy: „Nie, nie! Teraz naprawdę je podnosisz. Tylko **spróbuj** je podnieść".

Z próbowaniem kojarzy się też wielki wysiłek. To wyjaśnienie również nie ma zastosowania, ponieważ właściwie rozumiana gotowość nie ma nic wspólnego z wysiłkiem. Możesz spróbować przenieść duży kamień, to znaczy włożyć w to działanie wiele wysiłku, ale nie możesz zagwarantować wyniku. To nie odnosi się do gotowości, gdyż ta oznacza po prostu powiedzenie „tak" aktualnemu doświadczeniu. Gotowość nie jest kwestią wysiłku lub sprawdzenia, czy wysiłek przyniesie jakikolwiek rezultat. Oznacza ona samo **tak** lub **nie**. Jeśli gotowość dotyczy odczucia, nie mówimy tu o czuciu, czego nie czujesz, lecz o tym, czego właśnie doświadczyłeś. Jeśli zaś w grę wchodzi wysiłek, jest zupełnie odwrotnie.

Aby to zrozumieć, poświęć chwilę i podnieś prawą rękę tak, żeby dotknąć lewego ramienia. Zauważ, co czujesz. Teraz podnieś prawą rękę, aby dotknąć lewego ramienia, i nie czuj absolutnie niczego.

Która z tych dwóch czynności wymagała większego wysiłku? Czy musiałeś próbować poczuć, jak to jest, czy też po prostu czułeś to automatycznie?

Gotowość nie jest kwestią przekonań

Kiedy pytamy pacjentów o to, czy są gotowi, czasami odpowiadają: „Nie sądzę, by to było możliwe". Ponieważ tyle miejsca poświęciliśmy omawianiu defuzji, prawdopodobnie jesteś w stanie dostrzec pułapkę, którą zastawiliśmy. Gotowość nie jest kwestią przekonań. Wyjaśnijmy to.

Wróćmy do odczucia. Jak to było dotknąć ramienia? Powtarzaj na głos w kółko następujące słowa: „Nie mogę dotknąć mojego ramienia. I nie mogę poczuć tego dotyku". Nie przestawaj wypowiadać tych zdań. Teraz,

nadal powtarzając, że nie możesz dotknąć ramienia ani poczuć dotyku, przesuń prawą rękę, aby dotknąć lewego ramienia, i zauważ, co czujesz.

Domyślamy się, że poczułeś swoje ramię bez względu na to, co mówiłeś. Czucie tego, co już czujesz, nie jest kwestią przekonań. Możesz myśleć, że nie możesz czegoś zrobić, możesz też myśleć, że możesz to zrobić. W danym momencie problem jest wciąż ten sam: czy czujesz to, co czujesz, kiedy to czujesz? To jest pytanie, na które możliwe są tylko dwie odpowiedzi: tak lub nie.

Gotowość nie jest nadzieją, że coś zrobisz, ani pragnieniem, by móc to zrobić, ani próbą zrobienia tego później – i tak dalej. Gotowość to odpowiedź „tak” lub „nie” w konkretnej chwili.

Gotowość nie może polegać na samooszukiwaniu

Czasami pacjenci nie odpowiadają twierdząco na pytanie dotyczące gotowości, ale wykonują ruchy wskazujące na „tak”, usiłując oszukać samych siebie. Oznaką ich tajnej niechęci jest to, że po wypowiedzeniu słowa „tak” natychmiast dodają „jeśli”. Tymczasem tego, co pojawia się po „jeśli”, nie można poddać kontroli własnej woli. Takie próby samooszukiwania są z góry skazane na niepowodzenie.

Przypomina to zachowanie dziecka, które rzuca się w złości na podłogę, by coś na tobie wymusić. Załóżmy, że w twoim domu obowiązuje następująca zasada: aby móc grać w gry wideo, trzeba najpierw odrobić zadania domowe. Twoje dziecko krzyczy, płacze i wyzywa cię od okropnych rodziców. Przyjmijmy, że myślisz wówczas: „Jestem gotów pozwolić mu na te napady złości i nie poddawać się, jeśli nie będzie przeklinało”. Teraz załóżmy, że twój umysł jest jak otwarta księga, a twoje dziecko może usłyszeć twoje myśli. Jak sądzisz, do czego by to doprowadziło? Usłyszałbyś zapewne przekleństwa, które zawstydziłyby nawet marynarzy. Załóżmy teraz, że pomyślałeś sobie: „Jestem gotów pozwolić mu na te napady złości i nie poddawać się, jeśli jego furia nie potrwa dłużej niż pięć minut”. Gdyby twoje dziecko mogło czytać ci w myślach, to jak sądzisz, do czego by to doprowadziło? Na pewno atak jego złości potrwałby dłużej niż pięć minut.

Pójście na układ ze swoimi myślami, uczuciami, doznaniami i tak dalej nie daje dobrych rezultatów, gdyż umysł jest pojemny i może pomieścić

zarówno unikane zdarzenia, jak i oszustwa. To samo dotyczy napadów złości. Załóżmy, że jesteś gotów poczuć lęk, ale odpowiadając na pytanie o gotowość, wyłączasz jedną z niebezpiecznych sytuacji. Nie odpowiadasz zatem „tak", tylko „tak, jeśli". Jednak nad „jeśli" nie można zapanować. Powiedzmy, że odpowiadasz: „ Tak, jeśli lęk nie przekroczy 60 w skali od 1 do 100". Jak sądzisz, jaki poziom osiągnie wówczas twój niepokój?

Gotowość jako manipulacja nie jest gotowością

Gotowość to kwestia, której umysł nie jest w stanie pojąć. Według twojego umysłu treść odczuwanego przez ciebie bólu stanowi źródło twojego cierpienia, ponieważ ból jest zły. Czyli możesz mierzyć cierpienie ilością (oczywiście złego) bólu. Dla osoby zmagającej się z lękiem dobry dzień to taki, w którym lęk jest słabszy. Dla osoby zmagającej się z depresją jest to dzień, w którym przygnębienie jest mniejsze. I tak dalej.

Gotowość oznacza odrzucenie tego typu pomiarów. Cierpienie przestaje być synonimem treści bólu, a staje się synonimem odłożenia życia własnym życiem na rzecz zwycięstwa w walce.

Kiedy rzeczywiście odpowiesz „tak" na pytanie o swoją gotowość, rozpocznie się zupełnie nowa gra, a stare oceny typu „Jak bardzo jesteś zaniepokojony lub przygnębiony?" przestaną być istotne. Zupełnie jak w sytuacji, gdy osoba, która przegrywa jeden mecz po drugim, siada nagle na środku boiska, nadal ubrana w strój piłkarski, i zamiast grać – zaczyna malować obrazy. Wówczas pytania w rodzaju „Jaki jest wynik?" lub „Czy wygrywasz?" nie miałyby już żadnego sensu.

W prawdziwym znaczeniu tego słowa „gotowość" oznacza zmianę kierunku własnych działań – z treści bólu na treści twojego życia. Jeśli tak, to gotowość jako metoda automanipulacji nie jest żadną gotowością. Umysły nigdy nie zdołają się tego nauczyć. Na szczęście ludzie mogą.

Jeden z pacjentów terapii ACT, który od lat walczył z napadami paniki i zdołał odmienić swoje życie w wyniku leczenia, wyjaśnia to w następujący sposób.

Przede wszystkim widzę, że kiedy znajduję się w sytuacji, w której zwykle byłem uwikłany w walkę, wybór walki niemal całkowicie zniknął. Robiłem to już i wiem, jak to działa. W sytuacji, w której kiedyś walczyłem, uciekałem czy

robiłem cokolwiek innego, nadal odczuwam pokusę, aby stanąć i walczyć. Próbuję wrócić na bardziej duchowy poziom, widzę rzeczy takimi, jakie są, a potem idę z tym, co jest.

Zmienił się kierunek moich działań. Kiedyś miały one związek z lękiem. Nowy układ polega na tym, że teraz działania dotyczą walki, a nawet walki z walką. Patrzę na to bardziej jak na filozofię lub sposób życia. Nie postrzegam tego jedynie jako terapii fobii. Tak, widzę to raczej jako filozofię życia. To tak, jakby mój świat wypełniło więcej kolorów. Dotychczas postrzegałem całe swoje życie w czerni i bieli, a teraz jakbym widział tęczę. Uważałem, że nie mogę odczuwać wielu emocji, nie byłem gotów ich odczuwać… Teraz zaś mogę z nich czerpać tak wiele radości, jak z niczego innego.

Smutek był jedną, wstyd kolejną, no i lęk. Lęk nadal jest tym, na czym szczególnie się skupiam, bo niesie ze sobą poczucie zagrożenia życia. Obecnie jestem w bliskim kontakcie ze swoją śmiertelnością i – jak już powiedziałem – doświadczam przeszywającego bólu w klatce piersiowej, drętwienia, trudności w oddychaniu i przykuwa to moją uwagę. Jednak w pewnym sensie lubię to wszystko. Zatem smutek. Smutek kiedyś był czymś okropnym… Czasem był tak przytłaczający, że niemal czułem, jak sam w sobie stwarza zagrożenie dla mojego życia. Zmagałem się w życiu z różnymi problemami i było to tak smutne, iż myślałem, że gdybym miał tego uczucia doświadczyć lub poczuć je w pełni, to nie wiem, co mogłoby się stać… Nie potrafiłem sobie wyobrazić odczuwania aż tak głębokiego smutku.

Teraz widzę to w zupełnie nowym świetle. Tak jak powiedziałem: mam większą zdolność widzenia barw. Chodzi o to, że elementy z mojej przeszłości i teraźniejszości postrzegam zupełnie inaczej niż zaledwie kilka miesięcy temu. To nigdy nie przestaje mnie zadziwiać. Dzięki temu czuję się tak, jakbym ciągle się rozwijał. Moje życie nie kręci się już wokół agorafobii, lecz wokół życia, ludzi, mnie samego i zrozumienia.

Czym jest, a czym nie jest gotowość

Gotowość jest:

- obchodzeniem się z bólem tak, jak z trzymanym w dłoniach delikatnym kwiatem;
- obejmowaniem bólu tak, jak można objąć płaczące dziecko;
- czuwaniem przy bólu tak, jak się czuwa przy poważnie chorej osobie;
- patrzeniem na ból tak, jak się patrzy na niesamowity obraz;
- noszeniem bólu tak, jak nosi się na rękach płaczące niemowlę;
- szanowaniem bólu tak, jak szanuje się przyjaciela, uważnie go słuchając;

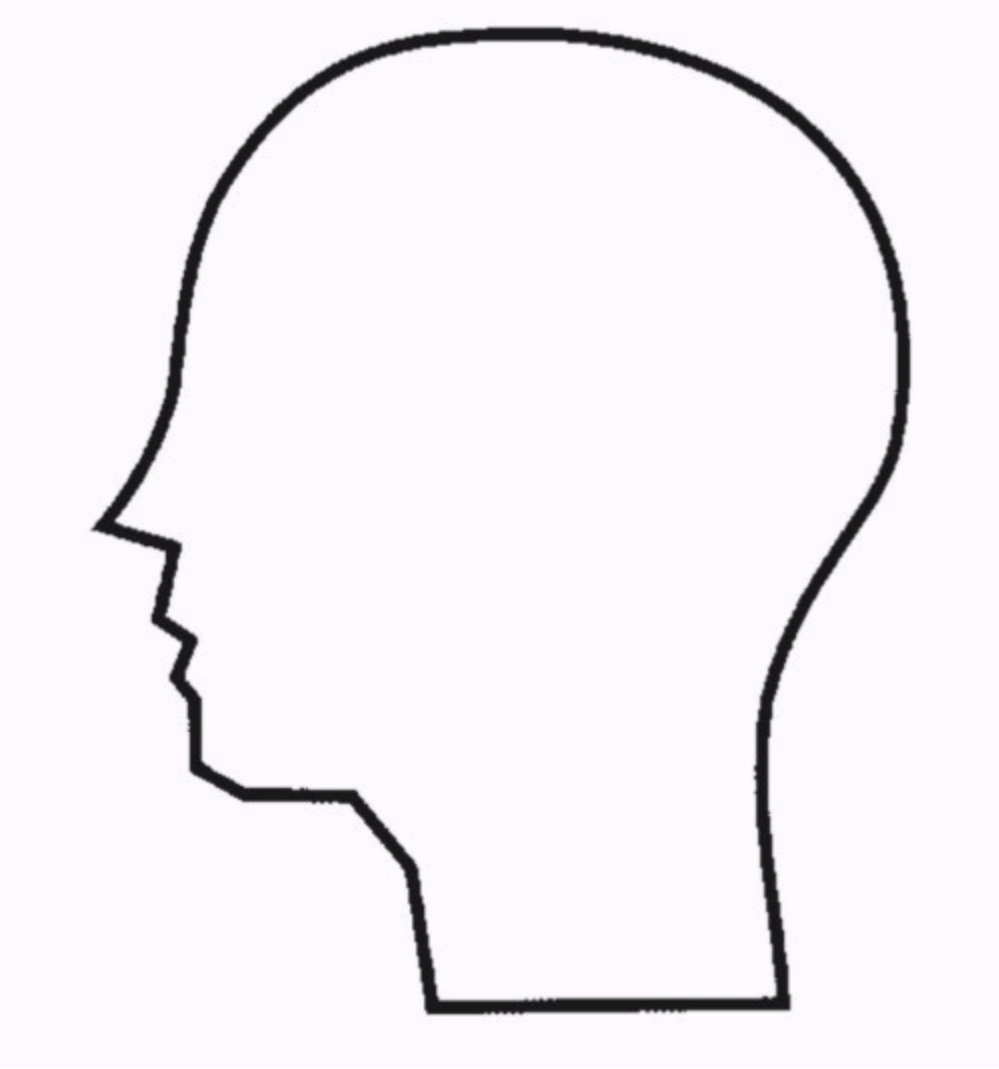
- wdychaniem bólu tak, jak bierze się głęboki oddech;
- porzuceniem walki z bólem jak żołnierz, który odkłada swoją broń i rusza pieszo do domu;
- przyjmowaniem bólu tak, jak wypija się szklankę czystej wody;
- noszeniem bólu tak, jak nosi się zdjęcie w portfelu.

Gotowość nie jest:

- oporem wobec bólu;
- ignorowaniem bólu;
- zapominaniem o bólu;
- robieniem tego, co podpowiada ból;
- nierobieniem tego, co podpowiada ból;
- wiarą w ból;
- niewiarą w ból.

Ponieważ gotowość nie jest czymś, co umysł byłby w stanie pojąć, zdaje się mało prawdopodobne, by te słowa same w sobie mogły dostatecznie mocno oddziaływać. Aby gotowość stała się twoim działaniem, w kolejnych rozdziałach zbliżymy się do niej za pomocą różnych metafor i ćwiczeń.

Załóżmy, że rycina 9.1 przedstawia kontur twojej głowy. Zapisz w nim jedną trudną emocję, wspomnienie, myśl, uczucie lub skłonność behawioralną, z którymi już się zmagasz. Teraz spójrz na to, co napisałeś. Czy to wywołuje inne silne i trudne uczucia, myśli bądź inne doświadczenia, które same mogłyby stać się obiektem walki? Jeśli tak, to również zapisz je na rycinie, są one bowiem współtowarzyszami podróży tego początkowego bólu. Postępuj w ten sposób dopóty, dopóki nie zapiszesz wszystkiego. Jeśli nie zmieścisz wszystkich spraw na tym rysunku, zrób kilka jego kopii i wypełnij tyle „pustych głów”, ile zechcesz. Kiedy już zapiszesz wszystko, skseruj kartkę, która zawiera cały ból i cierpienie wypełniające twoją głowę.



Rycina 9.1. Ból w twojej głowie
Źródło: opracowanie własne.

Jak napisaliśmy na początku tego rozdziału, samo przyznanie, że zmagasz się z głową pełną takich problemów, stanowi swego rodzaju gotowość. Gotowość wyraża się w twierdzącej odpowiedzi na pytanie: „Czy przyjmiesz mnie takim, jaki jestem?”. Przenośnie można powiedzieć, że oznacza ona wzięcie kopii rysunku głowy z zapisanym w niej bólem i włożenie tej kartki do kieszeni w geście, który oznajmia: „Jestem w stanie nosić i będę nosił ze sobą tę kartkę nie dlatego, że muszę, ale dlatego, że się na to decyduję”.

Zanim jednak faktycznie to zrobisz, odpowiedz na przedstawione poniżej pytania. Dzięki temu się przekonamy, czy już lepiej rozumiesz, czym nie jest gotowość.

- Czy muszę chcieć mieć przy sobie rysunek głowy wypełnionej wszystkimi moimi problemami, by włożyć go do kieszeni?
  Mamy nadzieję, że to oczywiste, iż odpowiedź brzmi „nie”. Gotowość nie ma bowiem nic wspólnego z chceniem.
- Czy muszę najpierw zmienić to, co narysowałem, aby włożyć rysunek do kieszeni?
  Mamy nadzieję, że to oczywiste, iż odpowiedź brzmi „nie”. Gotowość jest bezwarunkowa, chociaż możesz zdecydować o ograniczeniu jej w czasie i co do sytuacji (np. możesz schować rysunek do kieszeni na minutę lub na cały tydzień, możesz też nosić go przy sobie tylko w pracy lub tylko w domu).
- Czy włożenie mojego rysunku do kieszeni wymaga wielkiego wysiłku, tak że musiałbym najpierw spróbować, aby się przekonać, czy jest to możliwe?
  Mamy nadzieję, że to oczywiste, iż odpowiedź brzmi „nie”. Gotowość nie jest kwestią próbowania.
- Czy muszę być przekonany o prawdziwości tego, co jest na rysunku, zanim włożę go do kieszeni?
  Mamy nadzieję, że to oczywiste, iż odpowiedź brzmi „nie”. Gotowość nie jest kwestią przekonań. Przekonania to tylko kolejne problemy, które możesz dopisać „w głowie”.
- Czy udawanie, że wkładam rysunek do kieszeni, jest tym samym co włożenie go do kieszeni?
  Mamy nadzieję, że to oczywiste, iż odpowiedź brzmi „nie”. Gotowość nie jest tym samym co samooszukiwanie.

Jeśli poświęcisz trochę czasu na to zadanie, być może „twoja głowa” będzie przypominała tę przedstawioną na rycinie 9.2.

Rycina 9.2. Tak mógłby wyglądać ból w twojej głowie
Źródło: opracowanie własne.

Głowa zdaje się bardzo zajęta. Czy jednak musi być twoim wrogiem?

Czy w ramach metafory rzeczywistej zmiany kierunku swojego życia jesteś gotów schować rysunek głowy do kieszeni i nosić go ze sobą przez jakiś czas? Zalecamy noszenie go przynajmniej przez godzinę dziennie, jeśli jednak to na razie dla ciebie zbyt dużo, sam określ, jak długo będziesz nosić rysunek, i podejmij zobowiązanie, że będziesz to robić.

Jeżeli twoja odpowiedź na ostatnie pytanie brzmi: „tak, jeśli…”, a „jeśli” odnosi się do czegoś, nad czym nie potrafisz zapanować, spróbuj ponownie. Jeżeli odpowiedziałeś „nie”, to zastanów się, czemu taka odpowiedź ma

służyć i czy rzeczywiście leży w twoim najlepszym interesie. Jeśli zaś pewnie i wyraźnie odpowiedziałeś „tak”, to włóż rysunek do kieszeni.

Spójrz na listę stwierdzeń opisujących, czym jest gotowość, i przekonaj się, czy potrafisz nosić kartkę z rysunkiem głowy w taki sposób. Nosząc rysunek ze sobą, od czasu do czasu pogłaszcz się po kieszeni, aby sobie przypomnieć o tym, co w niej masz. Sprawdź, czy mimo noszenia wszystkich swoich problemów „w kieszeni”, jesteś w stanie nadal robić to, czego wymaga codzienne życie. Niech noszenie przy sobie rysunku pełnej problemów głowy będzie sposobem na zadanie sobie pytania, czy to wszystko, co wypisałeś na tej kartce, naprawdę przeszkadza ci żyć pełnią życia oraz czy potrafisz obchodzić się z tym w sposób delikatny, pełen miłości i gotowości, jednocześnie postrzegając te wszystkie sprawy takimi, jakie są, a nie jakimi one twierdzą, że są.

Rozdział 10

Gotowość: nauka skakania[15]

Życie zadaje ci pewne pytanie. Pytanie to zostało kiedyś wymamrotane, niezrozumiane lub niedosłyszane. Nic więc dziwnego, że nie odpowiedziałeś na nie zdecydowanym „tak”. Niestety brak odpowiedzi i odpowiedź negatywna mają niemal takie same skutki, i to bez względu na to, czy zdajesz sobie sprawę, że pytanie już padło, czy też nie jesteś tego świadomy.

Jednym z celów tej książki jest ułatwienie ci usłyszenia tego pytania. Kolejnym zaś jest to, byś się dowiedział, czy udzielanie wciąż tej samej odpowiedzi lub nieodpowiadanie wcale naprawdę leży w twoim najlepszym interesie. Jeśli nie leży, to książka ta ma również pomóc ci powiedzieć „tak” swojemu życiu.

Wspomniane pytanie ma dość złożoną formę, za to prostą treść. Nazywamy je pytaniem życiowym. Przeczytaj teraz to wieloczłonowe pytanie tyle razy, ile będzie trzeba, abyś zobaczył w nim pytanie pojedyncze:

- Czy z perspektywy miejsca, w którym leży granica pomiędzy tobą jako świadomym, uważnym człowiekiem a wszystkimi osobistymi doświadczeniami, których jesteś świadomy i z którymi się zmagasz,
- jesteś gotowy odczuwać, myśleć, czuć i pamiętać wszystkie osobiste doświadczenia,
- w pełni i bez bronienia się,
- takimi, jakimi ich bezpośrednio doświadczasz, a nie takimi, jakimi twój umysł mówi, że są,
- **oraz** robić wszystko, aby podążać w kierunku tego, co naprawdę cenisz,

- w tym konkretnym momencie, w tej konkretnej sytuacji?
- TAK czy NIE?

Nadszedł czas, abyś wykonał skok. Wykorzystaj wszystkie umiejętności, których do tej pory nabyłeś. Odpowiedzenie „tak” na życiowe pytanie, bez względu na to, jak szczegółowe ono jest, to swego rodzaju skok. Skok w nieznane. To skok w świat, w którym ani pozbywanie się własnej historii, ani radzenie sobie z nią nie jest już konieczne do tego, by zacząć prowadzić takie życie, jakiego naprawdę chcesz. Jest to świat samoakceptacji, otwartości, wieloznaczności treści i przejrzystości celu. Świat psychicznej elastyczności, w którym można zrezygnować z walki, poddać się i żyć. W którym jesteś mniej skupiony na tym, by mieć rację, bardziej zaś na tym, by żyć.

Nie musisz odpowiadać „tak”. Życie uszanuje każdą twoją odpowiedź. Jednak za milczenie lub odpowiedź negatywną zapłacisz. Doświadczyłeś już tych kosztów. Twój ból jest w tym przypadku twoim największym sprzymierzeńcem. Czy nie cierpiałeś już dostatecznie długo? Jak myślisz?

Nie chcemy cię straszyć. Nie musisz zaczynać od skoku z Empire State Building. Możesz zeskoczyć z kartki papieru lub cienkiej książeczki w miękkiej oprawie, która leży na podłodze. Jeśli jednak chcesz zacząć, musisz to zrobić teraz. Prawdę mówiąc, zacząłeś już pod koniec poprzedniego rozdziału. Nosisz przecież przy sobie kartkę z konturem głowy. Czy posiadanie rysunku swojej głowy powstrzymywało cię od robienia tego, co musiałeś zrobić? Czy determinowało to, co się z tobą działo? Skoro mogłeś nosić ten obraz przy sobie, to co stoi na przeszkodzie, byś zrobił to samo z innymi problemami, z którymi się borykasz?

Skala gotowości

W ćwiczeniu 10.1 poprosimy cię o wskazanie myśli, wspomnienia, emocji lub uczucia, którego starasz się unikać. Takiego, którego unikanie do tej pory sporo cię kosztowało (płaciłeś za to np. lękiem, złością, poczuciem winy, depresją, zakłopotaniem). Możesz skorzystać z zagadnień i problemów, o których pisałeś w ćwiczeniach z rozdziału 9, lub odnieść się

do inwentarza cierpienia z rozdziału 1 albo do innych ćwiczeń pozwalających śledzić twoje dotychczasowe wewnętrzne zmagania. Każde z nich będzie stanowić dobry punkt wyjścia, ale możesz je swobodnie zmieniać, jeśli coś innego okaże się łatwiejsze lub ważniejsze.

Jeżeli przyjdzie ci do głowy jakaś myśl, wspomnienie, emocja lub uczucie, zapisz je poniżej (będziemy je nazywać obiektem).

_____

_____

_____

Przypomnij sobie dwa pokrętła od odbiornika doświadczeń, o których wspominaliśmy w rozdziałach 3 i 4: jedno łatwo dostrzec, a drugie jest mniej dostępne i trudniejsze do zobaczenia. Łatwo zauważyć pokrętło o nazwie „dyskomfort", regulujące takie problemy jak nieprzyjemne odczucia czy emocje (np. gniew, lęk, poczucie winy lub depresja) albo nieprzyjemne myśli czy wspomnienia. Teraz wyobraź sobie, że to pokrętło ma zakres od 0 do 10. Choć wygląda jak zwykły potencjometr, który można ustawić na dowolną wartość, to okazuje się, że porusza się samoczynnie, a podczas próby regulacji szybko powraca do poprzedniej wartości, czy to ci się podoba, czy nie.

Zapisz wskazaną przez potencjometr intensywność dyskomfortu związanego z obiektem: _____.

Sądzimy, że jednym z powodów, dla których czytasz tę książkę, jest fakt, iż wartość na pokrętle „dyskomfort" jest dla ciebie za wysoka. To nie oznacza, że rzeczywiście jest ona wysoka, choć na ogół tak właśnie jest. Czasami nawet wartość 2 lub 3 jest uważana za zbyt wysoką.

W rozdziale 3 dowiedziałeś się, że są dwa potencjometry. Drugi znajduje się z tyłu odbiornika i nie jest tak łatwo dostrzegalny. Nazwaliśmy go potencjometrem gotowości. On również ma zakres od 0 do 10. Kiedy jesteś maksymalnie otwarty na doświadczanie własnych przeżyć takimi, jakie są, w bezpośredni sposób oraz bez prób manipulowania nimi, unikania ich czy zmieniania, pokrętło jest ustawione na 10. Takie ustawienie rekomendujemy. Jeżeli zaś jesteś całkowicie zamknięty na doświadczanie własnych przeżyć takimi, jakie są, pokrętło „gotowość" jest ustawione na 0.

Patrząc wstecz na to, w jakim miejscu się znajdowałeś, kiedy po raz pierwszy sięgnąłeś po tę książkę, napisz, na jaką wartość ustawione było

twoje pokrętło gotowości wobec określonego przez ciebie obiektu: _____.

Wysoka wartość dyskomfortu i niska gotowości to straszna kombinacja. Ustawianie potencjometru „gotowość” na niskim poziomie jest niczym uruchomienie mechanizmu zapadki. Gdy zostanie on uruchomiony, można nim kręcić tylko w jedną stronę. Jeśli więc ustawiłeś pokrętło gotowości na niską wartość, to praktycznie niemożliwe jest, by gniew, lęk, depresja, poczucie winy lub nieprzyjemne wspomnienia (czyli wskaźniki dyskomfortu), których możesz aktualnie doświadczać, zaczęły słabnąć. Jeżeli na przykład naprawdę nie jesteś gotowy na to, by odczuwać lęk, a ten się pojawia, to staje się dodatkowym czynnikiem budzącym niepokój. Sam tworzysz samonapędzający się mechanizm.

Jeśli ustawisz pokrętło gotowości na 10, zapadka zostanie odłączona. To nie oznacza, że dyskomfort od razu zacznie słabnąć. Osłabnie lub nie. Jeśli nastawisz pokrętło gotowości na wysoki poziom właśnie **po to, by** obniżyć wartość dyskomfortu, to zadziała ono jak pokrętło ze sprężyną zwrotną. Potencjometr gotowości automatycznie powróci do niskiego zakresu. Samooszukiwanie, tajne układy i sekretne programy działania na nic się nie zdadzą. Ustawienie pokrętła gotowości na wysoki poziom będzie oznaczało rezygnację z wartości wskazywanych przez potencjometr dyskomfortu jako miary postępu zachodzącego w twoim życiu, przynajmniej w tym konkretnym przypadku czy obszarze.

Skoro nie można ustawić pokrętła gotowości na wysoki poziom, by móc kontrolować potencjometr dyskomfortu, to po co w ogóle nastawiać wysokie wartości? Twój ból podpowiada, że jeśli tego nie zrobisz, dopadnie cię dławiący ból nie w pełni przeżytego życia. To nie działa. Zatem jedyna bezpieczna odpowiedź brzmi: a dlaczego nie? Jeśli działania alternatywne nie przynoszą rezultatów, to dlaczego nie?

Mniej nonszalancka odpowiedź jest bardziej bezpośrednia, lecz możesz ją źle zrozumieć. Dopóki nie zaczniesz wykonywać ćwiczeń zalecanych w rozdziałach 11, 12 i 13, dopóty nie zrozumiesz jej w pełni. Nastawiasz pokrętło „gotowość” na wysoki poziom, aby wieść życie pełne, witalne i zgodne z wartościami.

Ostatnim powodem, dla którego możesz chcieć nastawić pokrętło gotowości na wysoki poziom, jest realny wpływ, jaki masz na ten potencjometr, w przeciwieństwie do pokrętła dyskomfortu. Czy twoje

doświadczenie podpowiada ci, że jesteś w stanie kontrolować pokrętło dyskomfortu? Zapewne nie, w przeciwnym razie bowiem ustawiłbyś je na niską wartość. Ono tylko wygląda jak potencjometr, którym możesz sterować, na którym możesz położyć swoje palce i dowolnie nim manipulować, jednak w istocie działa raczej jak bezwolny wskaźnik niż pokrętło, które można nastawiać.

Zaobserwuj, kto steruje pokrętłem gotowości. Czyż nie jest jasne, że to ty sam? W istocie, jesteś jedyną osobą, która może to zrobić. Życie może manipulować wskaźnikiem dyskomfortu – w górę lub w dół. Umiera ktoś tobie bliski: bum! Wskaźnik idzie w górę. Dowiadujesz się, że cierpisz na śmiertelną chorobę: bum! Zdradza się partner: bum! Jednak bez względu na to, które z tych nieszczęśliwych zdarzeń na ciebie spadnie, tylko ty możesz regulować potencjometr gotowości. Którym więc pokrętłem wolałbyś się zająć? Tym, nad którym nie masz kontroli, czy tym, które kontrolujesz?

Przygotowania do skoku

Nadszedł czas, by skoczyć. Spójrz na zapisany przez siebie wcześniej w tym rozdziale obiekt i zadaj sobie pytanie: co stoi na przeszkodzie, byś w odniesieniu do tego obiektu ustawił pokrętło „gotowość” na wyższą wartość? Po chwili zastanowienia prawdopodobnie zrozumiesz, że żadna treść nie jest w stanie odebrać ci możliwości swobodnego nastawienia pokrętła zgodnie z własną wolą. Jeśli tak, to nadszedł czas na twój pierwszy skok gotowości.

Możesz wyznaczyć bezpieczne granice skoku tylko w zakresie czasu lub sytuacji. Na przykład w arkuszu zamieszczonym w ćwiczeniu 10.1 możesz wpisać 10 jako wskaźnik gotowości doświadczenia lęku, a następnie dodać ograniczenie czasowe, takie jak: „Podczas zakupów w sklepie osiedlowym tego popołudnia, przez pięć minut”. To oznacza, że pozwolisz sobie na pełne odczuwanie lęku podczas zakupów (bez wybiegania ze sklepu, zamierania w bezruchu, oddzielania się od swojego doświadczenia itd.), ale zobowiązujesz się robić to tylko przez pięć minut. **Nie decyduj się na skok, który wykracza poza twoje możliwości**. Nikt nie czai się na ciebie z radarem. To nie jest kwestia prędkości. Bardziej istotne jest to, abyś

w ogóle nauczył się skakać, niż to, byś od razu jednym susem przeskakiwał wieżowce. Jeśli jednak będziesz przekonany, że duży skok to właściwe posunięcie, śmiało próbuj. Natomiast jeśli nie jesteś pewien, to zacznij od drobnego kicania. To, że zaczynasz od małych skoków, oznacza jedynie, że ograniczasz czas lub kontekst, a nie zakres na potencjometrze gotowości. Jeśli nie jesteś w stanie ustawić pokrętła na 10, to nie warto w ogóle podejmować prób, nawet przez sekundę.

Steven C. Hayes pracował kiedyś przez krótki czas z pacjentką bliskiego kolegi – jako konsultant. Pacjentka odczuwała dotkliwą samotność i uważała, że jeśli da wyraz gotowości odczuwania dalekosiężnych skutków samotności, to intensywność tego przeżycia ją zniszczy. Jej małżeństwo się rozpadło, nie miała pracy ani odpowiedniego wykształcenia, by znaleźć lepszą posadę niż stanowisko sprzątaczki, przyjaciele ją opuścili, ledwo wiązała koniec z końcem dzięki świadczeniu rentowemu, w dodatku miała za sobą nieudaną próbę samobójczą. Jej życie wydawało się całkowicie puste i pozbawione sensu. W trakcie terapii zarówno kolega Stevena, jak i sam Steven pytali kobietę, czy nie pozwoliłaby sobie na odczucie własnej samotności, co stale spotykało się z jej odmową. Ostatecznie udało się nakłonić pacjentkę do wyrażenia pełnej gotowości przez jedną sekundę. Zgodziła się przez sekundę poczuć swoją samotność w sposób otwarty i bez jakiejkolwiek obrony. To był początek.

Po miesiącach pracy w ramach terapii akceptacji i zaangażowania pacjentka zakończyła leczenie. Mijały lata. Straciliśmy z nią kontakt, aż jakiś czas temu zadzwoniła. Teraz, ponad dziesięć lat od pierwszego spotkania, ma dyplom uczelni wyższej, pracę, partnera, przyjaciół i cel. Ma swoje życie. Aby znaleźć się w tym miejscu, musiała małymi krokami przejść przez piekło. Jej podróż musiała się jednak od czegoś zacząć. A zaczęła się od tego, że kobieta przez jedną sekundę była gotowa poczuć się samotną w sposób świadomy i bez jakiejkolwiek obrony, tak jak można wyciągnąć rękę i dotknąć miękkiej tkaniny.

Wypełnij arkusz z ćwiczenia 10.1.

Ćwiczenie 10.1.

Arkusz skali gotowości

W odniesieniu do mojego obiektu ustawiam pokrętło „gotowość” na (sprawdź, czy jesteś w stanie ustawić je na 10; jeśli nie, zrób przerwę i przemyśl to jeszcze raz; pokrętło gotowości działa bardziej jak przełącznik, więc każda wartość mniejsza niż 10 może nie zadziałać): _____.

Oto wyznaczone przeze mnie ograniczenia (możesz ograniczyć swoją gotowość tylko w zakresie czasu i sytuacji, ale nie intensywności ani obecności lub braku innych wewnętrznych doświadczeń):

_____

_____

_____

Wykorzystywanie posiadanych umiejętności i zdobywanie nowych

Kiedy dokonujesz tego i podobnych wyborów, mogą się pojawić różnego rodzaju problemy. Jeśli tak się zdarzy, wykorzystaj posiadane umiejętności. Jeżeli twój umysł zaczyna krzyczeć, to wystarczy, że zauważysz swoje myśli jako myśli – nie kłóć się z nimi. Na przykład twój umysł może przewidywać straszną przyszłość lub domagać się gwarancji, że skok w stronę gotowości nie jest niebezpieczny.

Każda próba uspokojenia umysłu za pomocą racjonalnych argumentów będzie tylko pożywką dla twoich starych nawyków, a ty będziesz coraz bardziej się w nich plątać. Wystarczy, że podziękujesz swojemu umysłowi za jego wkład, a przez sam fakt, iż masz cichą wiarę w siebie, udzielisz mu gwarancji bezpieczeństwa. Okażesz w ten sposób pewność siebie. Jeśli twoje ciało zacznie okazywać niezadowolenie lub w inny sposób domagać się większej uwagi, po prostu poczuj to, co czujesz, tam, gdzie to poczujesz. Bądź dla siebie cierpliwy, kochający i łaskawy.

Teraz, kiedy już udało ci się powiedzieć „tak”, bez względu na to, jak skromnie (pamiętaj o kobiecie, której zaangażowanie ograniczyło się do

jednej sekundy), musisz ćwiczyć wykorzystywanie swoich umiejętności w różnych sytuacjach. W dalszej części tego rozdziału zaprezentujemy kilka ćwiczeń, które pozwolą ci zwiększyć gotowość. Będą to stopniowane konfrontacje z bolesnymi osobistymi treściami, podczas których będziesz mógł ćwiczyć nowe umiejętności, jedną naraz.

Jak wspomnieliśmy wcześniej, kiedy już określisz swój obiekt, nie musisz spieszyć się do czegoś, co jest niebywale bolesne. Zmuszaj się do pracy nad każdym nowym krokiem, ale jednocześnie miej dla siebie wiele współczucia. W ćwiczeniu 10.2 będziesz pracował nad kwestią, której właśnie powiedziałeś „tak". Będziesz ćwiczył gotowość, abyś w momencie wdrażania w życie swojej nowej postawy był lepiej przygotowany na przyjęcie potencjalnych tego efektów.

Ćwiczenie 10.2.

Materializacja

Kiedy patrzymy na obiekty zewnętrzne względem nas, dostrzegamy, że nie odnoszą się one do nas samych. Wyobraź sobie, że idziesz ulicą i zauważasz okropny stos śmieci. Normalnie nie uznałbyś tego za znak, że sam jesteś okropnym człowiekiem. Jeśli jednak zamiast stosu śmieci doświadczysz niechęci wobec siebie, wówczas może dojść do fuzji z tym uczuciem i uznasz je za wskaźnik, że jesteś takim właśnie okropnym człowiekiem. Jak już jednak wiesz, uczucie, które zauważasz, nie określa ciebie bardziej niż napotkany stos śmieci. W tym ćwiczeniu korzystamy z tego rozróżnienia, aby pomóc ci zwiększyć gotowość do wytrwania z bolesnymi zdarzeniami.

Rozpocznij od spojrzenia na obiekt, który zanotowałeś, przygotowując się do ćwiczenia z arkuszem skali gotowości (10.1). Nawiąż kontakt z uczuciem, którego doświadczasz, gdy masz styczność z tym problemem.

Teraz sobie wyobraź, że kładziesz to uczucie na podłodze mniej więcej metr przed sobą. Później będziesz mógł je zabrać, jeśli więc ono się sprzeciwia umieszczaniu go na zewnątrz, to zapewnij je, że weźmiesz je z powrotem. Zobacz, czy możesz ułożyć to uczucie przed sobą na podłodze w pomieszczeniu, w którym właśnie się znajdujesz.

Może ci być łatwiej wykonać to ćwiczenie, jeśli zamkniesz oczy i wyobrazisz sobie to, o co cię prosimy; kiedy już to zrobisz, otwórz oczy, aby przeczytać kolejne polecenie. Następnie ponownie zamknij oczy i zobacz, co się pojawia w odpowiedzi na to polecenie, oraz pozwól, by twoje uczucie przyjęło cechy,

które przychodzą ci do głowy. To ćwiczenie może ci się wydawać nieco dziwne, ale niech cię to nie powstrzymuje od jego wykonania.

Ćwiczenie 10.3.

Nadawanie formy obiektowi

Gdyby twój obiekt miał jakiś kształt, to jaki? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój obiekt miał rozmiar, to jak duży by był? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój obiekt miał kolor, to jaki? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój obiekt miał siłę, to jak silny by był? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój obiekt miał ciężar, to jak dużo by ważył? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój obiekt miał szybkość, to jak szybki by był? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój obiekt miał strukturę zewnętrzną, to jaki byłby w dotyku? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój obiekt miał strukturę wewnętrzną, to jaki byłby w dotyku od środka? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój obiekt mógł pomieścić wodę, to jaką objętość by miał? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Ponownie zamknij oczy i stwórz obraz całego obiektu. Sprawdź, czy jesteś w stanie zrezygnować z walki z obiektem mającym konkretny rozmiar, kształt, kolor, siłę, ciężar, szybkość, strukturę powierzchni, strukturę wewnętrzną i objętość. Bądź gotowy doświadczać go w pełni, bez bronienia się. Pomedytuj nad tym przez kilka chwil.

Teraz sprawdź, czy pojawiają się jakieś uporczywe negatywne reakcje, które mogłyby kolidować z twoją gotowością doświadczania tego obiektu dokładnie takim, jakim go doświadczasz. Do tych reakcji mogą na przykład należeć: nielubienie obiektu, lęk przed nim, osądzanie go lub chęć ucieczki od niego. Zamknij oczy i zobacz, czy pojawiają się jakiekolwiek zbliżone do wymienionych reakcje.

Jeśli nic się nie pojawia, to możesz zakończyć ćwiczenie. Jeśli jednak pojawiają się jakieś reakcje, przesuń pierwotny obiekt nieco w prawo i wyobraź sobie, że teraz kolejnym obiektem będzie ta uporczywa, trudna reakcja wobec obiektu; analogicznie połóż ją na podłodze mniej więcej metr przed sobą, tuż obok obiektu pierwotnego. Sprawdź, czy możesz umieścić ją przed sobą na podłodze w pomieszczeniu, w którym się znajdujesz. Jeżeli na przykład się okaże, że nienawidzisz pierwszego obiektu, umieść obok niego na podłodze nienawiść. Ten drugi obiekt będziemy określać mianem nowego obiektu.

Gdyby twój nowy obiekt miał jakiś kształt, to jaki? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój nowy obiekt miał rozmiar, to jak duży by był? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój nowy obiekt miał kolor, to jaki? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój nowy obiekt miał siłę, to jak silny by był? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój nowy obiekt miał ciężar, to jak dużo by ważył? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój nowy obiekt miał szybkość, to jak szybki by był? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój nowy obiekt miał strukturę zewnętrzną, to jaki byłby w dotyku? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój nowy obiekt miał strukturę wewnętrzną, to jaki byłby w dotyku od środka? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Gdyby twój nowy obiekt mógł pomieścić wodę, to jaką objętość by miał? (Zamknij oczy i pozwól, by pojawiła się odpowiedź. Spróbuj naprawdę to sobie wyobrazić).

_____

Zamknij oczy i wyobraź sobie ten nowy obiekt. Sprawdź, czy jesteś w stanie porzucić walkę z nim. Z obiektem mającym określoną wielkość, kształt, kolor, siłę, ciężar, szybkość, strukturę zewnętrzną i wewnętrzną oraz objętość. Bądź gotowy doświadczać go w pełni, bez bronienia się. Pomedytuj nad tym przez kilka chwil.

Zanim przyjmiesz te obiekty z powrotem do siebie (przecież one mieszkają w tobie), zamknij oczy, spójrz na pierwszy obiekt i zobacz, czy różni się on teraz rozmiarem, kształtem, kolorem i tak dalej. Może uległ jakiejś zmianie, a może nie – tylko rzuć okiem. Czy widzisz jakieś różnice? Jeśli tak, wypisz je poniżej.

_____

_____

_____

Teraz wyobraź sobie, że podnosisz z podłogi nowy obiekt i przyjmujesz go z powrotem do siebie, a następnie robisz to samo z pierwszym obiektem. Miej jednak świadomość, że możesz okazać większą gotowość wobec rzeczy, z którymi się zmagasz, oraz że to twój sposób reagowania na nie wzmacnia ich

władzę nad tobą. Zamknij oczy i przyjmij obydwa obiekty z powrotem do siebie, pełen gotowości, tak jakbyś witał w domu gościa.

Kiedy materializujemy bolesne zdarzenia, których dotąd unikaliśmy, zazwyczaj stajemy się bardziej skłonni je zaakceptować. Wiele osób wykonujących ostatnie ćwiczenie twierdzi, że drugi obiekt był jednakowo trudny, a nawet trudniejszy od pierwszego. Niektóre zauważają, że rezygnacja z walki z drugim obiektem sprawia, iż pierwszy staje się mniej dokuczliwy, lżejszy lub mniejszy, gdy przyglądają mu się ponownie na koniec. Jeśli tak było w twoim przypadku, to z pewnością zauważyłeś coś bardzo ważnego: moc unikanych zdarzeń płynie bardziej z naszego braku gotowości do ich doświadczania niż z cech ich samych.

Rozkładanie problemów na części

Stawanie w obliczu własnych problemów przypomina stawanie przed dziesięciometrowym potworem z puszek, kabli i drutu. Jest to postać, która może przytłoczyć – trudno stanąć twarzą w twarz z takim monstrum. Kiedy jednak zaczniemy rozbierać je na pojedyncze puszki, kable i druty, z których jest zbudowane, z każdym z tych elementów z osobna łatwiej sobie poradzimy.

W ćwiczeniu 10.4 będziesz się poruszać po wielu wymiarach twojego obiektu, a także sprawdzisz, czy jest możliwe objęcie w sposób pełen gotowości wszystkich jego elementów. Nawiązując do metafory przeciągania liny z własnymi emocjami, będziesz rezygnować z przeciągania liny w każdym z problematycznych obszarów po kolei.

Podczas ćwiczenia możesz korzystać z formularza albo wykonać je z zamkniętymi oczami. W tym drugim przypadku możesz nagrać treść ćwiczenia (pozostawiając długie pauzy, gdy potrzebny jest czas na przetworzenie poleceń), a potem słuchać nagrania z zamkniętymi oczami podczas wykonywania zadania. Możesz też poprosić przyjaciela, aby czytał ci poszczególne polecenia. Uczul swojego pomocnika, by robił odpowiednie przerwy, zanim przejdzie dalej. Ustalcie system sygnałów

oznaczających pauzę, tak by twój przyjaciel zaczął czytać wtedy, gdy dasz mu znać.

Jeśli chcesz wykonać to ćwiczenie za pomocą formularza, zrób to powoli (nie spiesz się i nie ograniczaj tylko do przeczytania poleceń, ponieważ wówczas prawdopodobnie nie da ono znaczącego rezultatu). Zamiast tego czytaj fragmentami, wykonuj dokładnie to, o co jesteś proszony w tekście, a następnie przechodź do kolejnych części. Poprawne wykonanie ćwiczenia zapewne zajmie ci przynajmniej godzinę. Nie zaczynaj więc, jeśli nie masz czasu albo nie udało ci się znaleźć spokojnego miejsca, w którym możesz ćwiczyć.

Ćwiczenie 10.4.

Potwór z puszek

W tym ćwiczeniu nadal będziesz pracował nad swoim obiektem, którym zajmujesz się w tym rozdziale. Zalecamy, byś przed rozpoczęciem pracy skopiował treść ćwiczenia, aby później w ten sam sposób opracować również inne obiekty.

Usiądź wygodnie, gdziekolwiek się znajdujesz. Najpierw zwróć uwagę na swój oddech i weź kilka głębokich wdechów – wdychaj powietrze przez nos, a wydychaj ustami. Sprawdź, czy potrafisz poczuć części ciała mające kontakt z miejscem, w którym siedzisz. Następnie zwróć uwagę na wszelkie dźwięki dochodzące z wnętrza pomieszczenia, w którym się znajdujesz, lub spoza niego. Poświęć co najmniej minutę, aby się skupić, zanim przejdziesz dalej. W tym celu możesz skorzystać z niektórych ćwiczeń uważności przedstawionych w rozdziale 9.

Zacznij od przypomnienia sobie czegoś, co miało miejsce latem ubiegłego roku. Wszystko, co przyjdzie ci do głowy, będzie dobre. Przypomnij sobie, co się wtedy wydarzyło. Gdzie wówczas byłeś i co się działo. Sprawdź, czy jesteś w stanie zobaczyć, usłyszeć i poczuć zapach, dokładnie tak jak zeszłego lata. Nie rozpamiętuj tej sceny jak zewnętrzny obserwator. Zrób to, patrząc z wnętrza ciała osoby zwanej „ty”, która tam była, patrząc swoimi oczami. Zamknij oczy i poświęć kilka chwil na to, by wyobrazić sobie tę scenę.

Przypominając sobie tę sytuację, zauważ, że **tam byłeś**. Podobnie jak teraz, „za” tymi oczami była ta sama osoba. I choć od ostatniego lata wiele się wydarzyło, zauważ, że istnieje zasadnicza ciągłość pomiędzy tą częścią ciebie, która jest świadoma tego, czego jesteś świadomy teraz, a tą świadomą wówczas tego, czego byłeś świadomy wtedy. Jak pisaliśmy w rozdziale 8, taką osobę nazywamy Ja obserwującym. Czy jesteś w stanie wykonać dalszą część

ćwiczenia z perspektywy Ja obserwującego? Możesz pozwolić, by scena, którą przywołałeś, została odegrana raz jeszcze, kiedy już zasiądziesz w loży obserwatora.

Doznania cielesne. Wejdź w kontakt z obiektem. Poświęć na to kilka chwil. Uświadom sobie uczucia z nim związane.

Obserwuj swoje ciało i zobacz, co ono robi. Pozostań w kontakcie z uczuciami i obserwuj swoje ciało. Zauważ, czy pojawiają się jakiekolwiek doznania cielesne. Jeśli jest ich więcej, wybierz tylko jedno, na którym się skupisz. Jeśli wybrałeś wersję ćwiczenia z wykorzystaniem formularza, zapisz poniżej to doznanie.

_____

Teraz skup się na tym doznaniu cielesnym. Jeśli inne wrażenia (myśli, emocje, wspomnienia, inne doznania cielesne) próbują dojść do głosu, poinformuj je, że nimi będziesz mógł się zająć później, i ponownie skoncentruj się na tym konkretnym odczuciu. Zauważ, gdzie to doznanie się zaczyna, a gdzie kończy. Zaobserwuj, gdzie dokładnie w twoim ciele jest ono ulokowane. Gdybyś mógł wykonać rzeźbę w kształcie tego doznania i umieścić ją w swoim ciele, to jak by ona wyglądała?

Czy jesteś w stanie zrezygnować z „przeciągania liny" z tym odczuciem? Czy na pewno jest ono twoim wrogiem? A może nie ma niczego złego w tym, że doświadczasz go takim, jakie jest? Jeśli zauważysz, że jest jeszcze coś, co budzi w tobie opór, stwórz w wyobraźni rzeźbę identyczną z tym doznaniem, a następnie umieść ją tam, gdzie zlokalizowane jest to wrażenie. Dzięki temu wszędzie tam, gdzie to uczucie było wtedy, będziesz teraz posiadał identyczne uczucie – stworzone przez siebie. Są one takie same, ale to zostało stworzone przez ciebie. Sprawdź, czy jesteś w stanie pozwolić swojemu doznaniu, by pozostało tam, gdzie jest, takie, jakie jest, zamiast od niego uciekać. Jak by to było? Nie musisz sobie obiecywać, że zawsze tak będzie, po prostu sprawdź, czy w tym momencie jesteś w stanie to zrobić.

Następnie wejdź ponownie w kontakt z obiektem i po raz kolejny obserwuj swoje ciało – zobacz, co ono robi. Zaobserwuj, czy w związku z tym obiektem pojawiły się jakieś inne doznania cielesne. Jeśli tak, będzie to jedynie kolejne wrażenie, na którym możesz się skupić. Jeśli wybrałeś wersję ćwiczenia z wykorzystaniem formularza, zapisz poniżej to doznanie.

_____

Teraz skoncentruj się tylko na **tym** wrażeniu. Zauważ, gdzie się ono zaczyna, a gdzie kończy. Określ dokładnie miejsce w twoim ciele, w którym ono się znajduje. Zaobserwuj, gdzie dokładnie w twoim ciele jest ono ulokowane. Raz jeszcze sprawdź, czy możesz zrezygnować z walki z tym doznaniem. Czy doświadczanie tego wrażenia jest do przyjęcia (nie w tym sensie, że ono ci się

podoba, lecz w tym, że uznajesz je i pozwalasz mu być takim, jakie jest)? Przez kilka chwil posiedź z tym doznaniem, aż poczujesz, że stajesz się nieco bardziej otwarty na doświadczanie tego odczucia w swoim ciele.

Jeśli się okaże, że rozmawiasz o tym sam ze sobą, to znaczy, że jest to myśl. Na tym etapie nie zajmujemy się myślami. Powróć więc do doświadczania odczucia i zobacz, czy możesz renegocjować swój związek z nim. Czy jesteś gotowy odczuwać to, co już i tak odczuwasz?

Na razie odłóż to na bok i ponownie wejdź w kontakt ze swoim obiektem. Przez mniej więcej minutę poszukaj innych szczególnych doznań cielesnych. Możesz powtarzać opisany proces tyle razy, ile zechcesz, w stosunku do każdego doznania. Po pewnym czasie możesz też po prostu przejrzeć i zauważyć wszystkie pojawiające się drobne wrażenia lub reakcje, nie poświęcając im jednak zbyt dużo czasu. Gdy coś się pojawi, zauważ to i przyjmij do wiadomości tego obecność. To tak, jakbyś pomachał do znajomych idących drugą stroną ulicy. Wystarczy ich powitać i przyjąć do wiadomości ich pojawienie się, bez kłótni, zgadzania się z nimi, wykonywania tego, co podpowiadają, oporu, bronienia się i bez jakichkolwiek innych działań. Możesz wypisać poniżej wszelkie doznania cielesne, jakie się pojawiają, jedno po drugim.

_____ _____ _____
_____ _____ _____

Po wyczerpaniu zasobów doznań fizjologicznych jesteś gotowy, by przejść do emocji.

Emocje. Wróć do początku i ponownie wejdź w kontakt ze swoim obiektem. Poświęć na to kilka chwil. Z rozmysłem uświadom sobie uczucie z tym związane.

Tym razem będziesz się zajmował emocjami powiązanymi z obiektem. Wystarczy obserwować, co one robią. Pozostań w kontakcie ze swoimi uczuciami i poświęć kilka chwil na to, by zobaczyć, co się pojawi. Jeśli pojawi się kilka emocji, wybierz jedną, na której się skoncentrujesz. Jeżeli wybrałeś wersję ćwiczenia z wykorzystaniem formularza, zapisz poniżej tę emocję.

_____

Skupiając się na tej jednej konkretnej emocji, zauważ, czy rzeczywiście jesteś w stanie z własnego wyboru zbliżyć się do niej, zamiast od niej uciekać. Sprawdź, czy odczuwanie tej emocji jest teraz dla ciebie do przyjęcia. Nie chodzi o to, byś ją lubił lub nie. Nie oceniaj jej. Twoim celem jest poczucie tej emocji taką, jaka jest, bez zbędnej obrony. Nie pozwól, aby zaczęła obejmować inne obszary, takie jak myśli czy skłonności behawioralne. Po prostu zanurz się w niej. Pozostałymi emocjami zajmiemy się później.

Czy jest w tej emocji coś, czego nie jesteś w stanie doświadczać w tej – i tylko w tej – chwili? Czy jest coś naprawdę niebezpiecznego, szkodliwego, wrogiego lub złego, co sprawia, że chcesz się jej pozbyć? Traktując ją jedynie jako emocję: czy jest to coś, czego jesteś w stanie doświadczyć? Bez względu na to, jak bardzo się otworzyłeś na tę konkretną emocję, sprawdź, czy potrafisz otworzyć się na nią jeszcze bardziej. Ponownie sprawdź, czy rzeczywiście jesteś w stanie z własnego wyboru zbliżyć się do niej, zamiast od niej uciekać. Zobacz, czy umiesz wytrwać przy tej jednej emocji. Przez kilka chwil posiedź z nią, aż poczujesz, że stajesz się bardziej na nią otwarty.

Teraz odłóż tę emocję na bok i ponownie wejdź w kontakt ze swoim początkowym obiektem. Przez mniej więcej minutę poszukaj innych konkretnych emocji. Możesz powtórzyć cały proces tyle razy, ile chcesz, z każdą inną emocją, ale sprawdź, czy jesteś w stanie zrobić co najmniej jeszcze jedną rundę. Gdy doświadczysz kolejnej emocji, zapisz ją poniżej.

_____

Teraz powtórz te same czynności, jakie wykonałeś poprzednio. Zastanów się, czy jesteś w stanie zrezygnować z wszelkiej walki z tą emocją.

Gdy poświęcisz na to minutę lub dwie, zastanów się jeszcze raz, a jeśli dostrzeżesz jeszcze inne emocje, po prostu je zauważ i przyjmij do wiadomości ich istnienie. Za każdym razem, gdy któraś z nich się pojawi, wystarczy, że ją zauważysz i przyjmiesz do wiadomości. Możesz zapisać nazwy tych innych emocji poniżej, jedną po drugiej. Nie przechodź do następnego punktu, nim nie poczujesz, że zaczynasz rezygnować z „przeciągania liny" (tzn. zanim nie przestaniesz usilnie walczyć) z emocjami, na których się skupiasz.

_____ _____ _____

_____ _____ _____

Po wyczerpaniu repertuaru emocji związanych z obiektem jesteś gotowy, aby zająć się skłonnościami behawioralnymi i impulsami do działania.

Skłonności behawioralne. Sprawdź, czy jesteś w stanie wejść w kontakt z osobą kryjącą się za twoimi oczami – Ja obserwującym, czyli świadomą osobą, którą byłeś przez całe swoje życie. Kiedy zagłębiałeś się we własne treści, to poczucie Ja być może gdzieś ci umknęło, jednak skuteczne wykonanie tego ćwiczenia wymaga kontaktu z bardziej transcendentnym aspektem własnego doświadczenia. Z tej perspektywy wejdź w kontakt ze swoim obiektem. Przeznacz na to tyle czasu, ile potrzebujesz, aby ci się udało.

Czy odczuwasz teraz jakiś impuls lub przymus do działania? Co chcesz zrobić, kiedy to czujesz? Nie wykonuj tej czynności, jedynie zauważ przymus do zaangażowania się w określone zachowanie. To niemal tak, jakby twoje mięśnie zaczynały się poruszać. Przypomina to nieco doznanie cielesne, ale

w istocie jest to raczej początek sekwencji zachowania. Kiedy tego doświadczysz, zanotuj poniżej, czego doświadczyłeś.

_____

Tym razem, zamiast podejmować to zachowanie lub próbować je stłumić, pozostań dokładnie tam, gdzie siedzisz, i jedynie poczuj, jak to jest odczuwać przymus do tego, by zachować się w konkretny sposób, jednak bez rzeczywistego zachowania. To tak, jakbyś stał na krawędzi wysokiego mostu i czuł lekki przymus, by zrobić krok wstecz lub skoczyć. Zamiast się cofać czy skakać, poczuj tylko ten przymus. Ateraz zadaj sobie pytanie: „Czy w owym przymusie jest coś, czego nie potrafię znieść? Czy jest to z gruntu złe lub może mnie zniszczyć? Czy jest to coś, czego muszę się pozbyć?".

Tak jak poprzednio, jeśli do głosu próbują dojść inne reakcje (doznania cielesne, emocje, myśli itp.), daj im do zrozumienia, że zajmiesz się nimi innym razem.

Przez kilka minut posiedź ze swoimi skłonnościami behawioralnymi, aż poczujesz, że bardziej się otwierasz na ten przymus działania, bez konieczności rzeczywistego podjęcia danego zachowania lub jego odrzucenia.

Teraz odłóż swoje skłonności behawioralne na bok. Ponownie nawiąż kontakt ze swoim Ja obserwującym. Sprawdź, czy z tej perspektywy jesteś w stanie przenieść obiekt do centrum swojej świadomości. W ciszy obserwuj, czy pojawiają się inne skłonności behawioralne. Cały czas bądź w kontakcie ze swoim Ja obserwującym – czyli tą częścią ciebie, która zawsze była przy tobie. Obserwuj wszystko z tej właśnie perspektywy. Jeśli pojawia się kolejna skłonność behawioralna, zapisz ją poniżej.

_____

Następnie powtórz te same czynności co wcześniej. Powtarzaj ten proces tyle razy, ile potrzeba, byś przećwiczył go ze wszystkimi skłonnościami behawioralnymi, które się pojawią. Zapisz każdą z nich poniżej. Kiedy wchodzisz w kontakt z daną skłonnością, kluczowe jest rozeznanie, czy możesz być bardziej gotowy na odczuwanie tego przymusu do działania zarówno bez ulegania mu, jak i bez jego unikania. Postaraj się pozostać z każdą potencjalną skłonnością, dopóki to nie nastąpi. Twoim celem jest zwiększenie gotowości do doświadczania konkretnych stanów takimi, jakie są, a nie takimi, jakie twierdzą, że są. Wypisz poniżej wszystkie pojawiające się skłonności behawioralne.

_____ _____ _____

_____ _____ _____

Po wyczerpaniu możliwych skłonności behawioralnych związanych z obiektem jesteś gotowy, aby zająć się myślami.

Myśli. Myśli są bardzo podstępne, więc poświęć chwilę i delikatnie nawiąż kontakt ze swoim Ja obserwującym. Nie możesz patrzeć na tę część siebie, ponieważ jest to patrzenie z perspektywy ja-tu-teraz, więc po prostu wejdź w kontakt z tą częścią siebie, którą nazywamy wielkim umysłem, a następnie przyjrzyj się kolejnemu obszarowi z tej właśnie perspektywy.

Teraz wejdź w kontakt z obiektem, z którym się zmagasz, i zwróć uwagę na to, jakie myśli się ujawniają, kiedy patrzysz z tego miejsca. Zobacz, czy uda ci się uchwycić jedną z nich, tak jakbyś łapał rybę na wędkę. Sprawdź, czy jesteś w stanie przyciągnąć tę myśl, i zapisz poniżej jej nazwę. Ćwiczyłeś tę umiejętność przez jakiś czas, więc powinieneś już wiedzieć, jak to zrobić.

_____

_____

_____

Teraz sprawdź, czy potrafisz po prostu myśleć tę myśl, nie próbując jej w żaden sposób minimalizować, umniejszać jej znaczenia ani z nią dyskutować. Ważne, byś nie próbował się jej pozbyć, będzie to bowiem angażowało twoją uwagę i wymagało twojej zgody. Sprawdź, czy naprawdę jesteś w stanie wsłuchać się w tę myśl i poświęcić jej maksymalną uwagę, tak jakbyś wsłuchiwał się w gaworzenie dziecka: z uwagą, ale bez wyrażania swojej zgody lub sprzeciwu. Nie chodzi o to, byś w nią wierzył lub nie wierzył. Postrzegaj ją po prostu jako myśl (pamiętasz mleko, mleko, mleko?).

Zauważ, że twój umysł rzeczywiście myśli tę myśl, kiedy pozostajesz w kontakcie z obiektem. Czy akceptujesz to, że ta myśl to po prostu myśl?

Sprawdź, czy jesteś w stanie myśleć tę myśl z własnego wyboru. Nie oznacza to, że w nią wierzysz. Nie oznacza również, że w nią nie wierzysz. Znaczy jedynie, że celowo pozwalasz umysłowi myśleć tę myśl. Zapytaj siebie, czy jest w niej coś, co jest z gruntu złe, wrogie lub szkodliwe, i dlatego nie możesz jej doświadczać, skoro ta myśl jest tylko myślą.

Kiedy poczujesz, że jesteś bardziej gotowy myśleć tę myśl jako myśl, odłóż ją na bok i wejdź w kontakt z obiektem. Poświęć na to chwilę. Nie spiesz się. Kiedy już zaczniesz doświadczać swojego obiektu, ponownie wybierz się na „połów myśli". Gdy złowisz kolejną myśl związaną z twoim obiektem, zapisz ją poniżej.

_____

_____

_____

Podziękuj swojemu umysłowi za tę myśl: „Bardzo fajna myśl... Jest naprawdę dobra". Zastanów się, czy dostrzegałeś ją już wcześniej. Nie zachowuj się lekceważąco ani nie traktuj swojego umysłu protekcjonalnie. Pozwól mu robić to, co umie, niczego mu nie dodając ani nie ujmując. On dostarczy ci jedynie

ciągu słów, których wysłuchasz, a ty i tak z szacunkiem odmówisz walki z tymi myślami. Będziesz po prostu wsłuchiwał się w nie ze zrozumieniem.

Jeśli inne doznania fizjologiczne, emocje lub myśli próbują przyciągnąć twoją uwagę, poinformuj je, że zajmiesz się nimi później.

Pobądź z tą myślą, aż poczujesz, że jesteś w stanie po prostu ją myśleć, nie próbując ani jej minimalizować, ani umniejszać jej znaczenia, ani z nią dyskutować, ani robić tego, co ci podpowiada, żeby się jej pozbyć. Następnie odłóż tę myśl na bok. Ponownie przyjmij punkt widzenia swojego Ja obserwującego. Z tej perspektywy wejdź w kontakt z obiektem i umieść go w samym centrum swojej świadomości. Następnie przypatrz się spokojnie innym myślom, które mogą być z nim związane. Zapisz te, które się pojawiają, a potem albo powtórz opisany wyżej proces z każdą z nich tyle razy, ile zechcesz, albo przyjmij do wiadomości ich istnienie w sposób charakteryzujący się całkowitą defuzją i akceptacją. Wypisz poniżej wszystkie pojawiające się ewentualnie myśli.

_____ _____ _____
_____ _____ _____

Po wyczerpaniu doświadczeń z tego obszaru jesteś gotowy, aby przejść do swoich wspomnień.

Wspomnienia. Ponownie sprawdź, czy jesteś w stanie skontaktować się ze swoim Ja obserwującym, czyli kimś, kim byłeś przez całe życie. Z tej perspektywy wejdź w kontakt ze swoim obiektem.

W porządku. W ostatniej części tego ćwiczenia wyobraź sobie, że wspomnienia z całego twojego życia znajdują się na małych zdjęciach. Na małych fiszkach ułożonych w szufladzie kartoteki przechowujesz wszystkie wydarzenia ze swojego życia, od narodzin aż do chwili obecnej. Pozostań w kontakcie z obiektem, otwórz kartotekę i zacznij delikatnie przeglądać swoje karty wspomnień. Zacznij od teraźniejszości i cofaj się, sięgając coraz dalej w przeszłość. Jeżeli zauważysz, że zatrzymałeś się na jakimś zdjęciu, przerwij przeglądanie i przyjrzyj się temu wspomnieniu. Sporządź notatkę, która później ci przypomni, jakie wspomnienie się wówczas pojawiło.

_____ _____ _____
_____ _____ _____

Teraz, oczami osoby określanej jako „ty”, zauważ swoje Ja obserwujące:

- Kto jeszcze tam był?
- Co czułeś?
- O czym myślałeś?
- Co robiłeś?

■ Co chciałeś zrobić?

Teraz sprawdź, czy jesteś w stanie zrezygnować ze zmagania, które mogłoby być związane z tym wspomnieniem. To może być ból powiązany z tym obrazem lub niechęć do odłożenia go z powodu związanego z nim szczęścia. Bez względu na rodzaj reakcji na to wspomnienie po prostu sprawdź, czy możesz w delikatny sposób zrezygnować z walki z nim i zrobić miejsce dla wszystkich reakcji. Sprawdź, czy potrafisz pozwolić sobie na to, by być gotowym na doświadczanie tego wspomnienia dokładnie takim, jakie jest. To nie oznacza, że ono ci się podoba, ale że będziesz gotowy go doświadczać.

Jeżeli w tym wspomnieniu jest coś, czego nie jesteś w stanie w pełni przetworzyć, będziesz miał wrażenie, że praca nad tym wspomnieniem nie została dokończona. Może czujesz w związku z nim złość, ale to ukryłeś. Jeśli tak, to sprawdź, czy jesteś w stanie dotrzeć do tej części wspomnienia i dokończyć pracę, której nie umiałeś ukończyć: poczuj to, co czułeś, pomyśl to, co pomyślałeś, i tak dalej. Kieruj się swoistym odwróconym kompasem. Jeśli poczujesz, że część ciebie mówi: „Nie idź tam", to sprawdź, czy w rzeczywistości możesz jednak tam pójść; sprawdź, czy to coś jest tym, czym rzeczywiście jest, a nie tym, czym mówi, że jest.

Kiedy dokładnie przypomnisz sobie swoje wspomnienie i poczujesz, że jesteś na nie otwarty, odłóż je z powrotem do „szuflady" w swojej kartotece.

Z perspektywy Ja obserwującego nawiąż ponownie kontakt ze swoim obiektem, który wybrałeś na początku tego ćwiczenia. Po raz kolejny otwórz kartotekę i zacznij delikatnie przeglądać karty wspomnień, mając stały kontakt z obiektem. Tym razem powędruj jeszcze dalej w przeszłość, tak daleko, jak to możliwe. Jeśli zatrzymasz się nad jakimś wspomnieniem, mimo że wydaje się ono niezwiązane z niczym, zatrzymaj się, „wyjmij" je i mu się przyjrzyj. Zapisz to wspomnienie poniżej.

_____

_____

_____

Teraz powtórz wszystkie kroki, które wykonałeś wcześniej.

■ Kto jeszcze tam był?
■ Co czułeś?
■ O czym myślałeś?
■ Co robiłeś?
■ Co chciałeś zrobić?

Teraz sprawdź, czy jesteś w stanie zrezygnować z walki związanej z tym wspomnieniem. Nie spiesz się. Jeśli poczujesz opór lub ból, powoli przyjrzyj się

temu oporowi. Spójrz na ból. Sprawdź, czy możesz sobie pozwolić na gotowość doświadczania tego wspomnienia dokładnie takim, jakie jest.

Jeżeli jest w tym wspomnieniu coś, czego nie jesteś teraz w stanie w pełni przetworzyć, to będziesz miał poczucie, że praca nad nim jest niedokończona. Sprawdź zatem, czy możesz przejść do tej części wspomnienia i zakończyć pracę, którejwcześniej nie umiałeś dokończyć: poczuj to, co czułeś, pomyśl to, co myślałeś, i tak dalej.

Teraz odłóż to wspomnienie na bok. Jeśli nie dotarłeś do czasów wczesnego dzieciństwa, powtarzaj całą sekwencję tak, by na koniec zająć się wspomnieniem z tego najwcześniejszego okresu. Zapisz to wspomnienie poniżej.

_____

_____

_____

Ponownie pomyśl o tym wspomnieniu. Spróbuj coraz bardziej otwierać się na nie i na wszystko inne, co pozostaje w twojej pamięci. Poświęć na to kilka minut.

Gdy skończysz, zamknij szufladę. Zwróć uwagę na swój oddech. Zrób kilka głębokich wdechów, wciągając powietrze przez nos i wypuszczając ustami. Sprawdź, czy jesteś w stanie pojąć fakt, że stanowisz całą, kompletną osobę. Ten „potwór z puszek" jest w tobie, zatem przekonanie, że jest on większy od ciebie, jest tylko złudzeniem. Zapytaj siebie: czy jestem gotowy być sobą pomimo swojej historii i kroczyć naprzód, niosąc ze sobą wszystkie te reakcje jako część mojego pełnego życia?

Co zauważyłeś, jeśli chodzi o rozmaite relacje między doznaniami cielesnymi, emocjami, myślami, skłonnościami behawioralnymi i wspomnieniami? Możesz zapisać poniżej swoje spostrzeżenia.

_____

_____

_____

A co ze wspomnieniami? Jaki związek dostrzegasz pomiędzy tymi wspomnieniami a problemami, z którymi obecnie się zmagasz? Zanotuj poniżej swoje wnioski.

_____

_____

_____

Jedno z niebezpieczeństw związanych z tego typu pracą polega na tym to, że czasami źródła bólu upatrujemy we własnej historii i wnioskujemy, iż byłoby nam lepiej bez niej. To jest właśnie iluzja języka. Prawdą jest, że przeszłość zawiodła cię tam, gdzie dzisiaj jesteś, i że jest powodem takiego, a nie innego ustawienia potencjometru dyskomfortu. Jednakże to, jak te myśli i odczucia **funkcjonują** dzisiaj, w dużej mierze zależy od tego, co z nimi robisz teraz. Pytanie brzmi więc następująco: co możesz zrobić, aby porzucić zmagania ze swoją historią i działać skutecznie **teraz**?

Co stoi między tobą a pełną gotowością do tego, by posiadać opisane elementy „potwora" takimi, jakie są, bez zezwalania im na odgrywanie jakiejkolwiek niszczycielskiej roli w twoim życiu? Zastanów się nad tym przez chwilę, a następnie zapisz swoją odpowiedź (podpowiadamy: to jest podchwytliwe pytanie).

_____

_____

_____

Jeśli napisałeś coś innego niż „nic" lub „tylko ja sam", to przemyśl tę kwestię ponownie (jak wspomnieliśmy, to podchwytliwe pytanie). Jeżeli napisałeś coś innego, sprawdź, czy nie zawarłeś w tym opisie jakichś treści. Co przeszkadza ci być gotowym na przyjęcie **tych** treści na drodze defuzji? Kto w końcu określa ustawienie pokrętła gotowości: ty czy twoja historia?

Ćwiczenie 10.5.

Akceptacja w czasie rzeczywistym

Dwa ostatnie ćwiczenia zostały pomyślane w ten sposób, by skonfrontować cię z negatywnymi treściami twojej wyobraźni. Przywołałeś na myśl swój obiekt, a on wywołał trudne doznania cielesne, uczucia, myśli, wspomnienia i tak dalej, które następnie rozłożyłeś na czynniki pierwsze i oceniłeś, kawałek po kawałku.

Co się jednak dzieje, gdy masz do czynienia z treściami, z którymi zmagasz się w czasie rzeczywistym? Co się dzieje, gdy przebywasz gdzieś w świecie, borykasz się ze swoim życiem i masz do czynienia z sytuacjami sprawiającymi ci ból? Jeśli na przykład cierpisz na agorafobię i od dłuższego czasu nie ruszałeś się z domu, to kiedy w końcu przekroczysz próg swoich drzwi, będziesz musiał

zmierzyć się z ogromnym „potworem z puszek”. Jak sobie poradzić w takich sytuacjach?

Krótka odpowiedź na ostatnie pytanie brzmi następująco: poradzisz sobie tak samo, jak uczyłeś się radzić sobie ze wszystkimi trudnymi doświadczeniami. Otwórz się na nie, najpierw stawiając się w pozycji obserwatora, a następnie wraz ze swoim Ja obserwującym przyjrzyj się im w sposób nacechowany defuzją, akceptacją i uważnością. Chcemy jednak pomóc ci radzić sobie z trudnymi doświadczeniami również w bardziej konkretny sposób.

Chcielibyśmy pomóc ci w opracowaniu zestawu doświadczeń, co do których jesteś pewien, że przywołają unikane przez ciebie negatywne treści, a następnie w stworzeniu programu stopniowej konfrontacji, dzięki któremu faktycznie wyruszysz w świat, by znaleźć się w tych sytuacjach i doświadczać swoich przeżyć w czasie rzeczywistym.

Aby to osiągnąć, zaczniesz od wypełnienia tabeli. W lewej kolumnie wpisz rzeczywiste sytuacje, które twoim zdaniem przywołają wybrany wcześniej obiekt twojej pracy nad gotowością. Zauważ, że tabela ma dziesięć wierszy, postaraj się zatem wymyślić dziesięć przykładów. Przywołaj wiele różnych sytuacji, w których może się ujawnić twój obiekt. Pomyśl zarówno o takich, które wywołują u ciebie silny niepokój, jak i o takich, które nie wiążą się ze zbyt wielkimi dolegliwościami. Jeśli przyjdzie ci do głowy jeden obszerny i trudny scenariusz, możesz go rozłożyć na kilka części składowych. Jeżeli na przykład cierpisz na zaburzenie obsesyjno-kompulsywne, a brud lub zarazki wywołują u ciebie przymus mycia, to wyjście z domu i turlanie się w błocie zapewne cię przerasta. Rozbij to na mniejsze części. Jedną z sytuacji, które mogą spowodować ujawnienie się twojego obiektu, byłoby zawinięcie odrobiny brudu w białą szmatkę i noszenie jej ze sobą przez jeden dzień. Później mógłbyś spróbować noszenia zabrudzonych koszul. I tak dalej, i tak dalej.

Scenariusz sytuacji	Numer

Kiedy wypełnisz lewą kolumnę tabeli, przypisz poszczególnym scenariuszom numery od 1 do 10, zakładając, że sytuacja oznaczona numerem 1 powoduje

według ciebie najsłabszy kontakt z obiektem, a oznaczona numerem 10 – najsilniejszy. Ponumerowanie scenariuszy od 1 do 10 pozwoli na stopniowe konfrontowanie się z tym materiałem.

Następnie dla scenariusza oznaczonego numerem 1 określ czas i miejsce, w którym chciałbyś go zrealizować. Możesz ograniczyć czas swojej konfrontacji, tak jak robiłeś to w arkuszu skali gotowości, ale tu także nie możesz ograniczać gotowości doświadczania tego, co ci przynosi konfrontacja. Nie ma miejsca na robienie jakichkolwiek uników. Jeśli nie jesteś pewien, czy stać cię na podjęcie takiego zobowiązania, podziel ten scenariusz na mniejsze kroki lub ogranicz go w zakresie czasu i sytuacji.

Napisz poniżej, co, kiedy, gdzie i jak długo jesteś gotowy robić, jeśli chodzi o konfrontację z pierwszym scenariuszem.

_____

_____

_____

Podczas rzeczywistej konfrontacji wykorzystaj zdobyte uprzednio umiejętności. Najpierw je opiszemy, a dalej zredukujemy do listy punktów, którą będziesz mógł zabrać ze sobą, aby przypominała ci o działaniach, jakie możesz podjąć w danej sytuacji.

Zwróć uwagę na to, co robi twój organizm. Zlokalizuj miejsca w swoim ciele, w których znajdują się odczucia i emocje. Zaobserwuj cechy tych odczuć i to, gdzie się one zaczynają, a gdzie kończą. Dokonaj przeglądu swojego ciała i poszukaj innych miejsc, w których coś czujesz, a jeśli je znajdziesz, sięgnij do nich mentalnie i pozwól sobie na doświadczenie tych uczuć w sposób wolny od obrony czy manipulacji. Pamiętaj, że twoim celem jest po prostu bycie obecnym i gotowym odczuwać wszystko, cokolwiek się pojawi. Nic więcej. To nie jest tajemniczy sposób na zmniejszanie lub pozbywanie się złych odczuć, a nawet jeśli one ulegną zmianie, nie daj się zwieść myślom, które będą ci mówić, że jest inaczej.

Podczas tej konfrontacji rozejrzyj się wkoło i zobacz, co jeszcze dzieje się wokół ciebie. Jeśli w otoczeniu są jacyś ludzie, to ich zauważ. Jeśli są jakieś przedmioty, budowle, rośliny czy drzewa, również je zauważ. Celem nie jest umniejszenie tego, z czym się zmagasz. Chodzi o to, byś dodał coś do swojego doświadczenia – przecież oprócz tych uczuć wokół ciebie nadal toczy się życie.

Zauważ myśli, które się pojawiają. Patrz na nie jak na chmurę płynącą po niebie. Nic nie rób, aby się pojawiały i odchodziły. Nie kłóć się z nimi, nie neguj ich ani nie podążaj tam, gdzie one. Wystarczy, że je zauważysz, niczym odgłos radia w tle. Podziękuj swojemu umysłowi za wygenerowanie dla ciebie wszystkich jego produktów.

Zauważ, jak przeszłość i przyszłość próbują przyciągać cię do siebie. Zastanów się, czy możesz pozostać w teraźniejszości, będąc w niej

obecnym wraz z myślami o przeszłości i przyszłości. Jeśli się okaże, że co chwilę spoglądasz na zegar, porzuć to przywiązanie do weryfikowania upływu czasu.

Zauważ przymus działania. Jeśli czujesz potrzebę odejścia, unikania lub odcięcia się, otwórz się na doświadczenie tego przymusu – w sposób pełny i nacechowany gotowością.

Baw się tym. Zrób coś (cokolwiek!) w tej nowej sytuacji. Opowiedz dowcip. Zanuć coś. Zjedz coś. Poskacz. Zajmij się jakąś łamigłówką umysłową. Jeśli na przykład wokół ciebie są ludzie, to kto twoim zdaniem ma najgorszą fryzurę? Co w tej sytuacji jest dla ciebie najbardziej interesujące? Bądź ostrożny! Nie chodzi nam o odwrócenie uwagi. Chodzi o to, byś zauważył, że **poza** tym, z czym się zmagasz, istnieje również możliwość robienia wielu, naprawdę wielu innych rzeczy. Rozszerzaj zakres czynności, które możesz wykonywać, gdy jesteś w kontakcie ze swoim obiektem.

Jeśli czujesz się **naprawdę** odważny, dowiedz się, czego twój umysł ci zabrania, i zastanów się, w jaki sposób możesz robić tego więcej (tylko jeśli jesteś gotowy to zrobić!). Jeżeli cierpisz z powodu lęku, a twój umysł mówi ci, że wyglądasz głupio, gdy czujesz silny niepokój, to zrób coś głupiego. Możesz założyć kapelusz do góry dnem lub okulary tyłem do przodu. Zapytaj przechodnia, jaki mamy miesiąc. Jeśli twój umysł cię ostrzega, że możesz zemdleć i upaść na ziemię, to celowo połóż się na ziemi i zobacz, jak to jest leżeć, gdy inni reagują na twoje leżące ciało.

Zauważ, że jesteś niezmiennie swoim Ja obserwującym. Wykorzystaj to poczucie, aby być blisko swoich doświadczeń (a nie do oddzielania się od nich lub ich unikania).

Przede wszystkim zauważaj każdą, nawet najmniejszą, podejmowaną przez umysł próbę chronienia cię poprzez unikanie. Podważaj wszelkie formy unikania, rezygnuj z nich. Wszystko ma tylko jeden cel: wyćwiczyć bycie gotowym w danej chwili. Bez manipulacji. Nie jest to żaden nowy, tajemniczy sposób regulowania wewnętrznych procesów. Koniec z **tym**.

Rozumiesz? W takim razie wyjdź teraz z domu i zrób to: weź ze sobą wszystkie swoje umiejętności i doświadczaj tego, czego doświadczasz, w czasie rzeczywistym, w pełni i bez obrony. Wcześniej określ ograniczenia.

Dalej w tekście znajdziesz listę punktów, z której możesz skorzystać, żeby sobie przypomnieć, co masz robić. Możesz ją rozszerzyć, dodając dowolne ćwiczenie, które wykonywałeś w trakcie pracy z tą książką, aby dokonać defuzji, zaakceptować myśli i uczucia lub wejść w kontakt z Ja obserwującym. Dodaj do listy wszystko to, co okazało się dla ciebie skuteczne. Jeśli na przykład masz agorafobię, a na pierwszym etapie zdecydowałeś się na spacer wokół bloku, to gdy pojawi się lęk, możesz zadać sobie pytania: „Gdyby to uczucie miało rozmiar, to jak duże by było? Gdyby to uczucie miało kształt, to jaki?”.

Jeśli chcesz obserwować, jak twoje myśli i uczucia odpływają na liściu niesionym przez prąd strumienia, wykonaj w myślach to ćwiczenie; jeśli chcesz umieścić swoje myśli i uczucia w trzech pociągach obserwowanych z wiaduktu (bez wskakiwania do któregokolwiek z wagoników) – zrób to. Jeśli wiesz, że twoje myśli mogą cię pochłonąć, możesz spróbować niektórych ćwiczeń na defuzję opisanych w rozdziale 6. Pamiętaj, że w tym rozdziale opracowałeś kilka technik. Możesz je wykorzystać, jeśli instynkt ci podpowiada, że będą pomocne. Pomocne, ale w czym? **Nie w regulacji obiektu**. Ten cel tylko zaszkodzi temu, co tutaj robimy. Pomoc, którą mamy na myśli, dotyczy wspierania cię w tym, byś pozostał obecny, wolny od fuzji i gotowy utrzymać kontakt ze wszystkim, co było trudne, a czego unikałeś.

Weź poniższą listę ze sobą i spoglądaj na nią podczas rzeczywistej konfrontacji. Obserwuj własne ciało i odczucia. Zrób dla nich miejsce.

- Zauważ, co znajduje się wokół ciebie. Doceń swoje bezpośrednie otoczenie.
- Nie unikaj.
- Zauważ swoje myśli, ale niech po prostu przychodzą i odchodzą. Nie idź za nimi.
- Zauważ, że ciągnie cię do twojej przeszłości i przyszłości. Następnie zauważ, że jesteś tutaj, w teraźniejszości.
- Nie walcz.
- Zauważ przymus działania lub unikania. Nie rób nic z tą potrzebą – oprócz tego, że ją zauważysz.
- Zrób coś nowego. Może nawet coś zabawnego.
- Używaj odwróconego kompasu (jedynie wtedy, gdy wykazujesz do tego gotowość!).
- Zauważ, że dostrzegasz wszystko, co dostrzegasz.
- Poniżej wypisz inne rzeczy, które możesz zrobić:

  _____

  _____

  _____

- Trzymaj się swojego zobowiązania: bądź obecny, żadnego unikania.

Możesz powtarzać tę konfrontację zgodnie ze scenariuszem 1 tak długo, aż poczujesz, że jesteś w stanie otworzyć się na to doświadczenie i zaakceptować wszystko, co jest ci dane. Nie oznacza to jednak, że masz tak robić, aż ból zniknie. Nie w tym rzecz. Wykonuj ćwiczenie dopóty, dopóki będziesz w stanie zrobić więcej miejsca wszystkim myślom, uczuciom, doznaniom cielesnym, pragnieniom i wspomnieniom. Przyjmij je do domu swojego Ja. Wchłoń je wszystkie.

Kiedy już to ci się uda (co może wymagać kilku konfrontacji), przejdź do kolejnego scenariusza i zrób to samo. Jeśli któryś z poziomów zdaje się

przekraczać twoje możliwości, odłóż tę listę sytuacji na później i wróć do niej po wykonaniu zadań, które proponujemy w końcowych rozdziałach tej książki.

Korzystając z tej listy, jak i z wielu innych, możesz kontynuować pracę w nieskończoność. W pewnym momencie może się okazać, że przygotowywanie listy scenariuszy i realizowanie ich w opisany sposób nie jest już konieczne. Kiedy nabierzesz wprawy w zakresie akceptacji, będziesz mógł stosować ją w codziennym życiu, a samo życie da ci wiele okazji, aby wykonywać skok po skoku. To niesamowite, że kiedy zaczynamy mówić „tak", życie samo stawia przed nami odpowiednie wyzwania: mogą one być nieco większe lub pojawiać się nieco wcześniej, niż się tego spodziewamy, lecz mimo to poradzenie sobie z nimi nadal jest realne – o ile oczywiście wykazujemy gotowość.

Po skoku

Jeśli doszedłeś już tak daleko, to znaczy, że wykonałeś naprawdę dużo pracy. Zrobiłeś pierwsze kroki w kierunku rozwijania gotowości, dokonałeś również pierwszego skoku w kierunku innego pojmowania bólu. Nie pozwól, by twój umysł przywłaszczył sobie twój sukces i przekształcił go w coś absolutnego. Nikt nie mierzy ci czasu. W tym wyścigu nie ma mety. Na razie wystarczy tylko kroczyć do przodu.

W kolejnych rozdziałach zbierzemy wszystkie ćwiczenia dotyczące defuzji, uważności i akceptacji, które do tej pory poznałeś, i zaczniesz się uczyć wykorzystywania ich w realizacji dążenia do wartościowego, zaangażowanego i pełnego życia.

Rozdział 11

Czym są wartości?

Wyobraź sobie, że prowadzisz autobus o nazwie „Twoje życie”. Tak jak każdy kierowca autobusu, na trasie zatrzymujesz się na przystankach i zabierasz pasażerów. Owymi pasażerami są twoje wspomnienia, odczucia cielesne, uwarunkowane emocje, zaprogramowane myśli, historycznie ukształtowane pragnienia i tak dalej. Zabrałeś takich pasażerów, których lubisz: są oni jak urocze, drobne starsze panie, które – masz taką nadzieję – usiądą z przodu, blisko ciebie. Zabrałeś też jednak kilku takich, których nie lubisz: są niczym bezwzględni i przerażający członkowie gangu, co do których masz nadzieję, że zaraz przesiądą się na inny autobus.

Czy nie jest prawdą, że rozpoczynając lekturę tej książki, koncentrowałeś się na tych ostatnich pasażerach? To oni określali charakter twojej walki z bólem psychicznym. Prawdopodobnie poświęciłeś sporo czasu na nakłanianie ich, by wysiedli z autobusu, zmienili swój wygląd lub mniej rzucali się w oczy. Jeżeli cierpiałeś na poważne stany lękowe, doświadczałeś silnych i uciążliwych impulsów do działania lub bolesnych uczuć smutku, to pewnie próbowałeś zatrzymać autobus i zmusić niechcianych pasażerów do wyjścia.

Zwróć jednak uwagę na pierwszą rzecz, jaką byłeś zmuszony zrobić, aby to osiągnąć. Musiałeś zatrzymać autobus, innymi słowy – zawiesić swoje życie, żeby zacząć się zmagać z niechcianymi pasażerami. Najprawdopodobniej w wyniku tej walki nie udało ci się nakłonić ich do wyjścia. Oni mają bowiem swój rozum, ponadto czas płynie tylko w jednym kierunku, a nie w dwóch. Każde bolesne wspomnienie, jeżeli już raz dostanie się do „autobusu”, pozostanie w nim na dobre. Kłopotliwi „pasażerowie” nie wysiądą, chyba że poddasz się lobotomii.

Kiedy jest już pewne, że nasi pasażerowie nie wysiądą, ostatnią deską ratunku jest skupienie się na ich wyglądzie i widoczności. Gdy doświadczamy negatywnych myśli, staramy się je nieco uporządkować lub upiększyć, dodając jakieś słówko czy niuans. Nadal jednak jesteśmy istotami niosącymi bagaż własnej historii. Kiedy kłócimy się z pasażerami swojego autobusu lub próbujemy ich wymienić, po prostu ich wzmacniamy. Przypomina to zmuszanie członka gangu do założenia garnituru i krawatu, aby wydawał się mniej przerażający. Jednak we wspomnieniach ów przestępca nadal funkcjonuje w pierwotnej formie. Nawet jeśli ma na sobie drogi garnitur i krawat, ty wiesz, że pod tym przebraniem niewiele się zmieniło.

Gdy już wyczerpiemy wszelkie możliwości wyegzekwowania od pasażerów swojego autobusu jakiejś zmiany, zazwyczaj staramy się z nimi targować. Chcemy sprawić, by ci najbardziej przerażający skulili się gdzieś na tylnych siedzeniach, w nadziei, że przynajmniej nie będziemy musieli zbyt często ich oglądać. Możemy nawet udawać, że całkowicie zniknęli. Wynajdujemy rozmaite sposoby zaprzeczania temu, że owi groźni pasażerowie nadal przebywają w autobusie. Unikamy. Zażywamy substancje odurzające. Zaprzeczamy.

Możesz się imać rozmaitych sposobów, aby ukryć niepokój, depresję lub niską samoocenę przed samym sobą, prosząc, by te myśli i uczucia skryły się gdzieś na tylnym siedzeniu „autobusu”. Koszty tej ostatniej strategii są jednak dość wysokie: próbujesz bowiem przehandlować swoją wolność. Aby niechciani pasażerowie zniknęli ci z oczu, proponujesz następujący układ: jeśli skulą się z tyłu i pozostaną w ukryciu, będziesz dalej jechać tam, gdzie chcą.

Chcąc ma przykład sprawić, by twój lęk społeczny „przesiadł się” na tył autobusu, możesz zacząć unikać ludzi w sytuacjach, które zdają się związane z ocenianiem i budzące przerażenie. Gdy pojawia się jakaś okazja, by spędzić czas z innymi ludźmi, najpewniej odmawiasz lub angażujesz się w sposób asekurancki, tylko połowicznie. Celem jest zaś to, by przerażający pasażer – twoja fobia społeczna – nie wychylał się ze swą szkaradną twarzą.

Nawet jeśli ta ostatnia strategia wydaje się do pewnego stopnia skuteczna, to płacisz za to ogromną cenę. Kiedy twoi pasażerowie mówią ci, dokąd masz jechać, oznacza to, że straciłeś panowanie nad autobusem

swojego życia. W tej książce złożyliśmy swego rodzaju obietnicę. Zapewnialiśmy cię, że możesz wyzwolić się z niewoli własnego umysłu i przejść do pełni życia. Możesz to zrobić **teraz**. I nie musisz najpierw zmieniać swego umysłu.

Dotarcie do tego zajęło nam trochę czasu. Pokonaliśmy długą drogę. Skupiliśmy się na stworzeniu alternatywy dla: zmuszania pasażerów do wyjścia, starań, by wyglądali inaczej, negocjowania z nimi oraz zabiegania o to, by stali się mniej widoczni. Nauczyłeś się zastępować unikanie akceptacją. Miejsce wiary lub niewiary zajęły defuzja i uważność. Budzące grozę oczekiwania dotyczące przyszłości lub przywoływanie smutnych wspomnień z przeszłości zostały zastąpione twoją pogłębioną obecnością w chwili obecnej. Zamiast uważać się za kogoś, kim twój umysł mówi, że jesteś, nauczyłeś się zauważać, że twoje transcendentne, nieprzedmiotowe Ja, Ja będące poza werbalną kategoryzacją, jest stale obecne.

Jeśli dokonałeś tego wszystkiego, to masz już większą wiedzę o tym, jak czuć się komfortowo w swoim autobusie wraz z pasażerami – jak być kimś odrębnym, a jednocześnie gotowym na to, by wieźć ich z pełną witalnością i obecnością. Nauczyłeś się powstrzymać od tajnych układów z pasażerami, które przekazują im kontrolę nad autobusem. Jesteś więc gotów, aby przejść do zasadniczych kwestii, które poruszymy w tym oraz w dwóch kolejnych rozdziałach.

Wsiadając do autobusu, nietrudno zauważyć wiszącą z przodu tablicę informującą o celu podróży. Pasażerowie, którzy wsiadają do środka, zostaną zabrani właśnie tam. Kierunek jazdy nie jest zależny od chwilowych kaprysów pasażerów – to w gestii właściciela pojazdu i jego kierowców leży wyznaczenie miejsca docelowego, a następnie jazda w tym kierunku. Tak, nadszedł właśnie czas, aby przyjrzeć się temu, **dokąd** chcesz, by jechał autobus „Twoje życie”. Co chcesz wypisać na tablicy wskazującej cel podróży? Jaka jest twoja trasa?

Wartości to wybrane kierunki życia

Na początek musimy cię ostrzec. Rozpoczynasz teraz jedno z najtrudniejszych zadań z tej książki. Twój umysł słucha i obserwuje,

będzie też domagał się praw do wszystkiego, co razem robimy (jak zwykle!). Wartości nie są zjawiskiem o charakterze czysto werbalnym, ale ich poznawanie (przynajmniej częściowo) ma formę werbalną. To umieszcza je o milimetry od niektórych destrukcyjnych procesów językowych. Twój organ werbalny, czyli umysł, może twierdzić, że czekająca cię ważna praca dotyczy rzeczy, które nic nie znaczą.

Jeśli na przykład zauważysz, że zabierasz się do tej pracy w sposób opieszały, jeśli zaczniesz opadać z sił lub czuć się kimś nieważnym, jeśli po raz kolejny pomyślisz lub poczujesz, że coś źle zrozumiałeś i nie wiesz, dokąd pójść – **zatrzymaj się**. Są to oczywiste oznaki tego, że twój umysł przejmuje kontrolę. Jeżeli doświadczysz tego rodzaju uczucia w trakcie pracy z rozdziałami 11, 12 i 13, zrób krok w tył i zacznij na nowo pracę z tym rozdziałem, wykorzystując wszystkie strategie, które dotąd poznałeś dzięki tej książce. Sprawdź, czy za drugim razem jesteś w stanie dokonać defuzji od tych mentalnych haczyków. Wartości mają charakter ożywczy, podnoszą na duchu i dodają sił. W żadnym wypadku nie stanowią kolejnego psychicznego bata, którym należy się wychłostać, ani standardu, któremu trudno sprostać.

Na tablicy wiszącej na przedniej szybie autobusu twojego życia widnieje napis **Wartości**. Wartości to obrane kierunki życia. Analiza tej prostej definicji wymaga jednak zrozumienia, czym są kierunek oraz wybór.

Kierunek

Ponieważ wartości to coś więcej niż tylko słowa, warto wrócić do metafory życia jako autobusu. Wyobraź więc sobie, że twój autobus jedzie przez ogromną, płaską dolinę z wieloma żwirowymi drogami. W oddali widzisz góry, wzgórza, drzewa i skały. Bliżej ciebie znajdują się stawy, krzewy, pastwiska, skały i strumienie. Autobus jest wyposażony w kompas.

Musisz podjąć decyzję, w którym kierunku pojedziesz, i mówisz: „Myślę, że udam się na wschód”. Spoglądasz na kompas i ustawiasz autobus przodem do wschodu. Widzisz przed sobą drogę, nie biegnie ona idealnie na wschód, ale prowadzi mniej więcej w tym kierunku. Ruszasz naprzód, dojeżdżasz do końca drogi i widzisz przed sobą kilka

alternatywnych tras. Sprawdzasz je i wybierasz jedną, która prowadzi na wprost, mniej więcej w kierunku wschodnim.

Kiedy rzeczywiście dotrzesz na wschód? Skąd będziesz wiedział, że już się tam znalazłeś? Kiedy kierunek wschodni się kończy? Kiedy dojedziesz najdalej w tę stronę, jak tylko to możliwe?

Jeśli nie usiłujesz dotrzeć do konkretnego miejsca, a jedynie podążać w jego kierunku, odpowiedź na te pytania brzmi: nigdy. Kierunki nie są czymś, do czego można w jakikolwiek sposób dotrzeć, tak jak dociera się do jakiegoś celu lub do miasta.

Analogicznie wartości to intencjonalne właściwości, które łączą ciąg chwil w mającą znaczenie ścieżkę. Są tym, czego **dotyczą** chwile, ale nie można ich nigdy posiąść niczym przedmiotów, ponieważ stanowią cechy rozwijających się działań, a nie poszczególnych rzeczy. Innymi słowy, wartości to czasowniki i przysłówki, a nie rzeczowniki i przymiotniki. Są one tym, co **robisz**, oraz jakością tego, co robisz, a nie czymś, co **posiadasz**. Skoro są czymś, co robisz (lub cechą tego, co robisz), to nigdy się nie kończą. I ty nigdy się nie skończysz.

Przyjmijmy na przykład, że jedną z twoich wartości jest bycie kochającą osobą. Nie oznacza to bynajmniej, że gdy kochasz kogoś przez kilka miesięcy, to już osiągasz ten cel, tak jak można skończyć budowę domu lub zdobyć wyższe wykształcenie. Zawsze jest więcej miłości do okazania. **Miłość to kierunek, nie obiekt**.

Wrócimy do tej metafory, kiedy będziemy zgłębiać zagadnienie wartości, aby jednak dopełnić naszą definicję, musimy również określić pojęcie wyboru.

Wybór

Wybory i racjonalne sądy nie są tym samym. Kiedy dokonujesz osądu, angażujesz swój umysł i jego zdolności ewaluacyjne wobec określonej alternatywy i w zależności od swoich zamierzeń decydujesz się na jeden z wariantów. Na przykład możesz zdecydować, że zjesz na kolację rybę zamiast tłustego hamburgera (choć bardziej lubisz hamburgery i są one tańsze), ponieważ wiele dowodów wskazuje, że olej z ryb jest dobry na serce, a ty chcesz żyć dłużej. To jest osąd. Bierzesz pod uwagę kilka

czynników: smak jedzenia, koszty pożywienia i dłuższe życie. Patrzysz na plusy i minusy wynikające z tych wskaźników: ryba nie będzie tak dobrze smakować, ale jest do zniesienia (jeśli byłaby obrzydliwa, mógłbyś zmienić decyzję), kosztuje trochę więcej, ale masz pieniądze (gdyby była dużo droższa, zdecydowałbyś się na hamburgera niezależnie od kwestii zdrowotnych), chcesz być zdrowy i uważasz, że ryby są zdrowsze. Zatem decydujesz się na rybę.

W 90% przypadków osądy okazują się skuteczne. Zdolność wykorzystywania sądów logicznych w celu dokonania wyboru między możliwościami jest wspaniałym narzędziem, które przyczyniło się do sukcesu ludzi jako gatunku na Ziemi. Jednak w niektórych dziedzinach osądy nie sprawdzają się aż tak dobrze, w jeszcze innych zaś w ogóle nie mają prawa zadziałać.

Jednym z obszarów, w których osądy absolutnie się nie sprawdzają, jest płaszczyzna wartości. Osądy zakładają bowiem wykorzystanie miar ewaluacyjnych w stosunku do alternatywnych planów działania. Na przykład w opisanym wcześniej osądzie jednym z mierników jest dobra kondycja serca. Podobnie jak w przypadku stosowania miary wobec obiektu materialnego, możemy spróbować zmierzyć rybę lub hamburgera miarą „zdrowie serca”. Dotyczy to każdej sytuacji ewaluacyjnej. Gdy już zdecydujesz, które kryterium należy zastosować, wybranie najlepszej alternatywy stanowi osąd intelektualny.

Co jednak z samą miarą? W jaki sposób została ona dobrana? Skoro wybór miary sam w sobie jest osądem (czasami rzeczywiście tak jest), oznacza to, że istnieje jeszcze jakaś inna miara. Dotyczy to sytuacji, gdy jeden cel staje się środkiem do osiągnięcia innego celu. Na przykład można wykorzystać zdrowie serca jako miarę, ale nie dlatego, że jest ono celem samym w sobie, tylko dlatego, że zdrowe serce zwiększa prawdopodobieństwo dłuższego życia pełnią życia. W jaki sposób jednak została wybrana **ta** miara? Czy decyzja o cieszeniu się pełnią zdrowego życia sama w sobie jest osądem? Być może, ale jeśli rzeczywiście tak jest, to istnieje jeszcze inna miara, która została przyłożona do „cieszenia się pełnią zdrowego życia”, gdyż osąd z definicji polega na zastosowaniu miary ewaluacyjnej wobec dwóch lub większej liczby możliwości.

Zauważ, co to oznacza: taka sytuacja może trwać wiecznie. W ostateczności osąd nie jest w stanie podpowiedzieć, które kryterium

dobrać, gdyż sam wymaga zastosowania miar ewaluacyjnych. Ta metoda dobrze się sprawdza, ale dopiero wtedy, gdy wybierzesz miarę.

Natomiast wartościowanie wskazuje moment, w którym należy przestać. Wartości nie są tym samym co osądy. Wartości to wybory. **Wybór** to rozstrzygnięcie alternatywy, a można go dokonać w kontekście określonych powodów (o ile twój umysł jakimiś dysponuje, a zwykle tak jest, ponieważ umysły obgadują wszystko), jednak to rozstrzygnięcie nie dokonuje się **z uwagi** na te powody, czyli nie jest ono objaśniane, uzasadniane lub z nimi łączone. Wybór nie wiąże się z żadną ewaluacyjną miarą słowną. Inaczej rzecz ujmując, wybór jest defuzyjnym zdecydowaniem się na którąś z możliwości, czym różni się od osądu, który stanowi werbalnie kierowaną decyzję.

Czy zauważyłeś, że słowo „ocena” zawiera w sobie słowo „cena” (czyli „wartość”)? To dlatego, że oceny wynikają z zastosowania naszych wartości (cen), a następnie dokonania osądu na podstawie tych wartości. Gdyby wartości były osądami, musielibyśmy je ocenić. Jednak według jakich wartości mielibyśmy to zrobić?

Zazwyczaj nie myślimy o tym zbyt wiele, ponieważ umysł nie przepada za wyborami. Umysł wie, jak zastosować miary ewaluacyjne. W zasadzie jest to kwintesencja tego, do czego ewoluował. Jednakże umysł nie jest w stanie obrać ostatecznego kierunku, który nadaje sens i znaczenie podejmowaniu decyzji.

Dla organizmów niewerbalnych każda selekcja spośród wielu alternatyw stanowi wybór, gdyż organizmy te nie posiadają werbalnych narzędzi do dokonywania osądów słownych. Naukowcy badają tego typu zagadnienia w laboratoriach. Generują i testują powody wyborów, lecz zwierzęta nie kierują się powodami w dosłownym tego słowa znaczeniu. Zwierzęta po prostu wybierają. W podobny sposób również i my, siedząc na górze Olimp i znając każdy szczegół swojego życia, a także potrafiąc interpretować wszystkie oddziałujące na nas czynniki, potrafilibyśmy wywnioskować, dlaczego w pewnych sytuacjach dokonaliśmy określonych wyborów. Nie siedzimy jednak na Olimpie i po prostu wybieramy.

To niezwykle istotne, by ludzie nauczyli się robić to, co inne stworzenia na Ziemi robią z łatwością, mimo że nasze gadatliwe umysły stale trajkoczą o wszystkim, co robimy. Ma to ogromne znaczenie, ponieważ bez dokonywania wyborów określanie wartości staje się niemożliwe.

Dokonywanie wyboru

Aby przećwiczyć umiejętność dokonywania wyboru, zacznijmy od czegoś banalnego. Poniżej widnieją dwie litery. Wybierz jedną z nich.

A **Z**

Teraz bardziej podchwytliwa część ćwiczenia. Uważaj na to, co zrobi twój umysł, gdy padnie następujące pytanie: „Dlaczego wybrałeś właśnie tę literę?”.

W przypadku większości ludzi umysł zaczyna w tym momencie generować powód. Zaangażuj jednak teraz wszystkie swoje umiejętności defuzji. Czy mógłbyś zauważyć tę myśl, a mimo to wybrać drugą literę? Pamiętasz ćwiczenie, które wykonywałeś w rozdziale 2, gdy czytałeś pewną regułę słowną, celowo robiąc coś innego? Przećwicz to raz jeszcze.

Tym razem podamy ci wiele powodów. Na kolejnej stronie widnieją dwie litery. Przeczytaj podane dalej zdania, a następnie wybierz jedną literę. (Nie jako osąd! Wystarczy, że zauważysz wszystkie powody w sposób nacechowany defuzją, akceptujący, uważny oraz otwarty, i wybierzesz jedną lub drugą literę **bez** żadnej przyczyny, **w obecności** wszystkich możliwych powodów).

Oto wszelkie przyczyny, których powinieneś być świadomy: *Wybierz tę z lewej. Nie, wybierz tę z prawej. Nie, wybierz tę z lewej. Nie, wybierz tę z prawej. Nie, wybierz tę z lewej. Nie, wybierz tę z prawej. Nie, wybierz tę z lewej. Nie, wybierz tę z prawej. Nie, wybierz tę z lewej. Nie, wybierz tę z prawej*.

Oto dwie litery. Wybierz jedną z nich.

A **Z**

Udało ci się coś wybrać? Powtarzaj ten proces, aż będziesz w stanie wybrać literę niezależnie od tej paplaniny – bezbronny, nagi, nieobecny, bez konieczności zgadzania się z gadaniną umysłu lub opierania się jej.

Jeśli udało ci się przejść ten test mimo prostych poleceń umysłu: „Wybierz tę z lewej”, „Wybierz tę z prawej”, to dlaczego nie miałbyś zrobić tego samego z motywami, które twój umysł podsuwa ci w przypadku

ważniejszych decyzji? Jeśli zastosujesz swoje umiejętności defuzyjne, będzie to ta sama sytuacja, mimo iż umysł raz ci podpowiada, że coś jest ważne, innym zaś razem, że jest nieważne.

Spróbuj się przekonać. Postaraj się wymyślić powód wybrania jednej z liter. Oczywiście ten wybór jest banalny i w normalnej sytuacji nie byłoby potrzeby robić czegoś takiego. Jednak dla dobra ćwiczenia pozwól, by twoja maszyna słowna wymyśliła jakieś powody (na przykład: „Lubię literę A bardziej, bo występuje w moim imieniu", „Litera Z przypomina mi Zorro, a z sympatią wspominam powtórki filmowe z dzieciństwa", „Wolę stronę prawą niż lewą, ponieważ jestem praworęczny", „Lewy po łacinie znaczy »złowrogi«, a ja nie chcę wybierać czegoś złowieszczego"). Zapisz poniżej kilka powodów, dla których wybrałeś jedną z podanych liter.

Powody, by wybrać literę A (z lewej)	Powody, by wybrać literę Z (z prawej)
_____	
_____	_____
_____	_____
	_____

Teraz ponownie dokonaj tego niezbyt poważnego wyboru. Przeczytaj listę powodów, którą stworzyłeś, i pomyśl o nich raz jeszcze. Jeśli twój umysł podaje kolejne powody, również je świadomie przemyśl. Zauważ je jako myśli. Nie opieraj się im. Nie zgadzaj się z nimi. Wystarczy, że je odnotujesz. Teraz ponownie dokonaj wyboru jednej z dwóch liter.

A **Z**

Powtarzaj ten proces, aż stanie się jasne, że możesz wybrać którąkolwiek z liter, a **to, co podpowiada twój umysł, nie ma znaczenia**. Nie chodzi tu o nieposłuszeństwo wobec umysłu, jak w przypadku dziecka, które wkłada sobie fasolkę do nosa, gdy tylko zwróci mu się uwagę, by tego nie robiło. W takiej sytuacji twój umysł nadal sprawowałby kontrolę, zmieniłaby się jedynie jej forma (dlatego twierdzimy, że ani bunt, ani uległość nie są w istocie żadnymi formami niezależności). Chodzi jedynie o zauważenie tych wszystkich zdarzeń umysłowych oraz prosty wybór jednej z liter w obecności podanych powodów, a nie wbrew im czy za ich przyczyną.

Umysł nienawidzi tego ćwiczenia! Nie jest w stanie go zrozumieć, bo on generuje i stosuje relacje werbalne względem wszystkich alternatyw. Jednak ludzie potrafią je wykonać, ponieważ ludzie są czymś więcej niż ich werbalny repertuar.

To proste ćwiczenie dotyczyło niewiele znaczącego wyboru. Jednakże wartości nie są bez znaczenia. Wręcz przeciwnie. W ich przypadku paplanina umysłu będzie głośniejsza, a podawane przezeń powody – poważniejsze. Zasada działania będzie jednak ta sama. Jesteś gotowy do dokonania tego, czego tylko zapragniesz. Kto cię powstrzyma?

Czym są, a czym nie są wartości?

W kolejnych dwóch rozdziałach będziesz zgłębiał swoje wartości bardziej szczegółowo i dowiesz się, jak precyzyjniej określać, czym chcesz, żeby były. W tym rozdziale zaś wyjaśnimy, czym wartości są, a czym nie są. Dobrze jest to wiedzieć, ponieważ proces określania wartości jest dla umysłu trudny do zrozumienia. Wartości wykraczają poza słowa, ale umysł próbuje rościć sobie do nich prawo, jeśli więc nie wykażesz się należytą ostrożnością, mogą one zostać zniekształcone i przekształcone w zwykłe relacje ewaluacyjne i prognostyczne, z których twoja maszyna słowna potrafi korzystać.

Wartości to nie cele

Cele to rzeczy, które można uzyskać, podążając cenioną przez siebie ścieżką. Są konkretnymi osiągalnymi zdarzeniami, sytuacjami lub przedmiotami. Można je spełnić, osiągnąć lub zakończyć. Cele nie są tym samym co kierunki. Gdyby mylić je z kierunkami, to po ich osiągnięciu proces musiałby się zakończyć.

Takie sytuacje się zdarzają, dlatego na przykład po obronieniu dyplomu, po ślubie lub awansie zawodowym pojawia się depresja. Jeżeli bowiem zdobycie dyplomu wyższej uczelni jest dla kogoś celem samym w sobie, to zaraz po ukończeniu studiów ta osoba może stracić kierunek w życiu. Jeśli dyplom stanowi dla niej cel sam w sobie lub sposób na osiągnięcie jeszcze

innych celów (np. chce poprawić mniemanie o sobie), to jego zdobycie może oznaczać poważny kryzys.

Cele są wspaniałe i dodają sił, ale gdy jasne jest rozróżnienie pomiędzy nimi a wartościami. Czasem (po obraniu kierunku) dobrze jest skupić się na celach, aby utrzymać się na właściwym torze. Jeśli stoisz w dolinie otoczonej górami, wzgórzami, drzewami i formacjami skalnymi, a masz ze sobą tylko kompas, pomocne może być wybranie jakiegoś punktu orientacyjnego wskazującego obrany kierunek, a następnie podążanie w jego stronę. Dyscyplina sportowa zwana biegiem na orientację polega głównie właśnie na tym: uczestnicy odnajdują swoją drogę od punktu do punktu na mapie zazwyczaj za pomocą kompasu i obiektów naturalnych lub będących dziełem człowieka, aby trzymać się danego kierunku.

Podobnie osoba, która ceni sobie na przykład pomaganie innym, może chcieć uzyskać dyplom uczelni wyższej po to, by mieć lepszą pozycję w zakresie niesienia pomocy. Natychmiast po jego obronieniu pojawi się wiele interesujących i ważnych rzeczy do zrobienia, które nie dotyczą dyplomu, lecz wartości związanych z pomaganiem ludziom.

Traktowanie celów w ten sposób pomaga utrzymać je na tyle blisko, by były dostrzegalne i osiągalne, a jednocześnie na tyle daleko, by mogły być użyteczne. Cel, który leży zaledwie o krok od ciebie, pomoże ci rozpocząć proces, kiedy jednak już nauczysz się poruszać, to nie będzie on zbytnio pomocny w orientowaniu się w życiu. I odwrotnie – jeśli cel znajduje się zbyt daleko, to nie pomoże ci utrzymać właściwego kierunku. Warto zatem ustalić konkretne krótkoterminowe cele po to, by zacząć, ale gdy już nauczysz się poruszać, wyznacz sobie cele średniego zasięgu.

Wartości to nie uczucia

Przypuszczalnie wszystkie nasze doświadczenia wpływają na nasze wartości, zatem człowiek dokonuje wyborów jako cała osoba. Niekiedy oznacza to, że cenionym przez nas wyborom towarzyszą uczucia. Z czasem nauczysz się rozpoznawać, do jakiego stopnia uczucia mogą ci podpowiedzieć, że żyjesz w zgodzie ze swoimi wartościami. Na przykład wielu ludzi doświadcza poczucia witalności, gdy ich działania są zgodne z wybranymi przez nich wartościami. Nie oznacza to jednak, że wartości są

tożsame z uczuciami, a tym bardziej że są tym, co daje dobre samopoczucie, zwłaszcza w krótkim czasie.

Osoba uzależniona od narkotyków czuje się dobrze, gdy je przyjmuje. Jednak to nie oznacza, że stan upojenia (tzw. haj) jest wysoko ceniony. Załóżmy, że ta osoba w rzeczywistości ceni sobie bliskość innych ludzi, ale gdy podejmuje jakieś kroki w kierunku nawiązania bliskich relacji, zaczyna odczuwać przerażenie i bezbronność. Nienawidzi tego uczucia, więc znów sięga po narkotyki. Jeśli przestanie je zażywać i zacznie kroczyć w cenionym kierunku, niestety nie poczuje się dobrze w najbliższym czasie. Nadal będzie przerażona i bezbronna. Zatem podążając w cenionym kierunku, zapewne nie będzie czuć się dobrze, ale będzie to dla niej korzystne i będzie jej z tym dobrze.

Z myśleniem o uczuciach jako o wartościach lub z określaniem wartości samych uczuć wiąże się jeszcze jeden problem – przeanalizujemy go w rozdziałach 12 i 13. Uczucia to rzeczy, które można mieć. Z definicji zaś wynika, że wartości nie są czymś, co można posiadać jak jakiś przedmiot. Ponadto uczucia nie poddają się kontroli, a wybór kierunku można kontrolować. Dlatego właśnie stwierdzenia w rodzaju: „Cenię sobie dobre samopoczucie” są oparte na niezrozumieniu istoty wartości.

Ból i wartości

Uczucie może być związane z wartościami w inny, mniej oczywisty, sposób niż zwyczajna relacja między dobrymi uczuciami a wartościami. Załóżmy, że dana osoba cierpi na fobię społeczną i wzdryga się na samą myśl o przyjęciu. Dlaczego? Prawdopodobnie ceni sobie kontakty z innymi ludźmi. Gdyby chęć kontaktu nie miała dla niej żadnego znaczenia, osoba ta nie miałaby fobii. Jednym z powodów, dla których na początku tej książki podkreśliliśmy znacznie akceptacji, jest to, że ból kieruje nas w stronę naszych wartości. I na odwrót: w swoich wartościach odnajdujemy swój ból. Tak naprawdę nie jesteśmy w stanie cenić niczego bez narażania się na zranienie; wartości są w istocie najbardziej intymną częścią nas samych.

Pewien pacjent uczestniczący w terapii akceptacji i zaangażowania powiedział kiedyś podczas sesji terapeutycznej: „Tak naprawdę ani rodzina,

ani relacje intymne, ani dzieci nie stanowią dla mnie wartości. Po prostu nie sądzę, by takie życie było rzeczywiście dla mnie". Jednakże tydzień czy dwa tygodnie później ten sam człowiek powiedział: „Jestem wielkim kłamcą, nawet w stosunku do samego siebie". Po czym opowiedział następujące zdarzenie: siedział w restauracji i jadł hamburgera, kiedy pewna rodzina – mama, tata i dwoje małych dzieci – zajęła stolik obok. Mężczyzna spojrzał znad hamburgera na tę rodzinę i zaczął płakać. W tym momencie zdał sobie sprawę, że pragnie mieć rodzinę i własne dzieci bardziej niż cokolwiek innego. Rodzice traktowali go źle, a historia zdrad, jakich doświadczył, doprowadziła do tego, że wyparł się swojego najsilniejszego pragnienia. Kiedy bowiem się doń przyznawał, czuł wielki ból i bezbronność. W wyniku tego wyznania stał się gotowy, by zacząć działać i założyć rodzinę. Postanowił wykorzystać swoje umiejętności akceptacji do poradzenia sobie z poczuciem strachu i bezbronności, a także użyć swoich wartości jako przewodnika w wyznaczaniu kierunku, w którym chciałby, by toczyło się jego życie.

Wartości to nie wyniki

Mimo iż życie w zgodzie z własnymi wartościami często daje wspaniałe rezultaty, wartości nie stanowią sprytnego sposobu na to, by dostać to, czego chcesz w świecie. Wartości to kierunki, a nie rezultaty.

Możesz pomyśleć o tym jak o grawitacji działającej na wodę w misce. Grawitacja wyznacza kierunek w dół, nie w górę. Grawitacja stanowi kierunek, a nie wynik. Jeżeli tylko woda będzie mogła popłynąć w dół (np. w misce jest dziura), to tam popłynie. Jeśli jednak woda nie będzie miała takiej możliwości, nie zauważymy jej przepływu. Z zewnątrz może się wydawać, że w ogóle nie istnieje żaden kierunek, ale on cały czas jest i zostanie ujawniony, gdy tylko nadarzy się okazja.

Wartości są jak grawitacja. Załóżmy, że cenisz sobie pełne miłości relacje z ojcem, ale on nie chce mieć z tobą nic wspólnego. Ignoruje twoje listy, odrzuca telefony i propozycje odwiedzin. Tak jak w przypadku wody w misce, twoja wartość może rzadko objawiać się w sposób widoczny dla innych, poza niewielkimi „przeciekami" w postaci wysyłanych kartek urodzinowych (bez względu na to, czy zostaną przeczytane) lub komentarzy

na temat ojca, jakie czynisz w obecności znajomych. Tak jak woda w misce, ta wartość jest stale obecna i tylko czeka na dobrą okazję, by się ujawnić. Jeśli nastąpi otwarcie, gdy pewnego dnia tata zadzwoni i powie, że chce się z tobą spotkać, ona ujawni się w sposób bardziej oczywisty.

Wartości nie oznaczają, że nasze drogi zawsze będą proste

Gdy kierowałeś autobusem, próbując podążać na wschód w labiryncie polnych dróg rozległej doliny, być może nie zawsze potrafiłeś powiedzieć, w jakim kierunku podążasz. Jeśli ktoś zrobiłby ci serię zdjęć, te by pokazały, że autobus czasami był zwrócony na północ lub południe, a nawet na zachód, choć cały czas trzymał się trasy wiodącej na wschód.

Ścieżki nie są proste, ponieważ przeszkody niekiedy uniemożliwiają poruszanie się w określonym kierunku. Ktoś, kto wysoko ceni stworzenie kochającej rodziny, może być zmuszony doświadczyć rozwodu. Wówczas chęć bycia osobą darzącą innych miłością może ujawnić się tylko w ograniczony sposób, na przykład poprzez rezygnację z wrogości wobec współmałżonka, bo ta wpłynęłaby negatywnie na dzieci, lub poprzez uczciwe potraktowanie partnera w trakcie podziału majątku. Dopiero z czasem ta podstawowa wartość stanie się widoczna, niczym ślady pozostawione na śniegu, które pokazują, że choć droga nie jest prosta, to i tak **wiedzie** na wschód.

Ścieżki nie są proste również dlatego, że jesteśmy ludźmi. Być może zamierzamy iść na wschód, ale nasza uwaga może zbłądzić i okaże się, że podążamy na północ. Osoba chcąca zerwać z uzależnieniem od narkotyków, która ceni sobie trzeźwość i pomaganie innym, może wrócić do nałogu. Jej umysł może krzyczeć: „Zobacz, nie potrafisz iść na wschód! Jesteś kłamcą i nieudacznikiem! Nie można ci ufać”, zupełnie jakby chciał powiedzieć: „Ponieważ jak zwykle zmierzasz na północ, jest niemożliwe, żebyś ceniła sobie kierunek wschodni”. Wówczas głównymi zadaniami tej osoby będą: podziękowanie swojemu umysłowi, doświadczenie smutku i bólu, które pojawią się wraz z nawrotem nałogu, a następnie zrobienie zwrotu i ustawienie się ponowne twarzą w kierunku wschodnim.

Wartości to nie kwestia przyszłości

Wróćmy do podróży przez dolinę. Zauważ, że od momentu, gdy zdecydowałeś się iść na wschód, każde działanie, które podjąłeś, stanowiło element tej decyzji. Spojrzałeś na kompas. Zauważyłeś kierunek ustawienia swojego autobusu i był to element podróży na wschód. Być może spostrzegłeś, że gwałtownie skręciłeś na północ – jeśli tak, to zauważenie tego również było elementem podróży na wschód. Zacząłeś obracać się w prawo, aby powrócić do kursu wschodniego, a ten obrót był elementem podróży na wschód. Potem zrobiłeś krok, który był elementem marszu na wschód. Potem kolejny krok, co tym bardziej było częścią podróży na wschód. Wszystko to dotyczyło podróży na wschód.

Załóżmy, że ktoś zadał ci pytanie: „Która z tych wszystkich chwil, w tym także sama decyzja co do kierunku, jest częścią podróży na wschód?”. Jedyną rozsądną odpowiedzią wydaje się: **wszystkie – i żadna nie bardziej niż pozostałe**. Jednym z pozytywnych skutków takiej odpowiedzi jest to, że już w chwili obrania wartości wyruszasz w drogę cenioną przez siebie ścieżką. Inne pozytywne następstwo to fakt, że już teraz odczuwasz korzyści z realizacji tej wartości. Na pozór dotyczy ona przyszłości, ale w rzeczywistości odnosi się do teraźniejszości.

Można to wyjaśnić inaczej: wynik jest procesem, w którym proces staje się wynikiem. Twoje wartości same są wynikiem, którego szukasz, a który otrzymujesz **teraz**, ponieważ one wzmacniają proces życia teraz. Każdy krok, który czynisz w kierunku wartości, jest częścią tego procesu. Kiedy już wyznaczysz własne wartości, to cały podjęty przez ciebie proces kroczenia w ich kierunku zostanie obarczony ładunkiem wartości. Posiadanie określonego kierunku umożliwia podjęcie systematycznej podróży, i rzeczywiście warto odbyć tę podróż. Dzięki wartościom twoje życie nabiera wigoru. Jest to jak podróż niekończącą się ścieżką. Nie ma mety, nie chodzi o dosłowny wynik. Chodzi o podróż, którą podejmujesz, zmierzając **tam**.

Załóżmy, że twoją wartością jest bycie kochającą osobą. Jest to podróż, która nigdy się nie kończy. Bez względu na to, jak wiele dowodów miłości okażesz, zawsze będzie jeszcze więcej do zrobienia w tej sprawie. Korzyści płynące z kroczenia tą drogą nie należą do przyszłości. Masz wieść życie

oparte na pełnych miłości relacjach – teraz. Teraz. I teraz. Nigdy nie będziesz oklaskiwał osiągnięcia celu. Jest to droga, która nie ma końca.

Wartości a porażka

Wartości pociągają za sobą odpowiedzialność, czyli uznanie, że zawsze będziesz zdolny do reagowania. Reakcją, którą **zawsze** możesz podjąć, jest określanie wartości, nawet gdy niewiele możesz zrobić w konkretnej sytuacji, aby doprowadzić do ujawnienia tej wartości (jak wspomniana woda w misce). W większości przypadków jednak możesz coś zrobić, a twoje wartości pozwalają ci dostrzec, kiedy nie udało ci się utrzymać wybranego kierunku. Tak jak światła halogenowe, wartości pozwalają odnaleźć powrotną drogę na trasę, nawet jeśli znaki drogowe kuszą, by dokonać niewłaściwych skrętów, gdy na drodze jest korek albo kiedy znów bezmyślnie zjechałeś do rowu. Ból porażki wspiera w tym, by zaczynać na nowo.

Nikt przecież nie żyje zgodnie z wartościami przez cały czas. Nie ma to jednak nic wspólnego z byciem nieudacznikiem. Jeśli używasz swoich wartości, by wychłostać siebie samego, to dajesz się nabrać myśli, iż nie jesteś w stanie sprostać wyznawanym wartościom tylko dlatego, że czasami zdarzają ci się błędy. „Po co **ta** myśl stara się mnie złowić?” – to pytanie zadaj sobie wtedy, gdy uznasz, że coś ci się nie powiodło. Z jaką wartością wiąże się ta myśl? Z posiadaniem racji? Z byciem wiecznym zwycięzcą? Z nieodczuwaniem zagrożenia? Czy chcesz, żeby o to chodziło w twoim życiu? Jeśli nie, weź odpowiedzialność nawet za to, że twój umysł opowiada, jakim jesteś nieudacznikiem. Poczuj ból. Potraktuj go jak lekcję. A następnie idź dalej.

Kiedy doświadczasz poczucia winy lub wstydu z powodu swoich ograniczeń, to najwyższy czas skorzystać z umiejętności defuzji i uważności, aby zaakceptować paplaninę umysłu w trudnych momentach. To także czas na to, byś użył swoich umiejętności akceptacji i odnotował ból, który przychodzi w takich chwilach. Ponadto jest to czas na wykorzystanie własnych możliwości wyboru, aby ponownie przyjąć określony azymut i na nowo rozpocząć podróż w kierunku, w którym zdecydowałeś się poruszać, stosownie do okoliczności.

Wartości są zawsze perfekcyjne

Jednym z pozytywnych faktów dotyczących wartości jest to, że ostateczne wartości są perfekcyjne dla każdego, kto je określa. Nie są one perfekcyjne w tym sensie, że są oceniane jako dobre, lecz w oryginalnym znaczeniu tego słowa: wykonane starannie lub w całości (od łac. *per* – „dokładnie” oraz *fect* – „wykonane”; ten sam łaciński rdzeń występuje w słowie „manufaktura”). Jeśli postrzegasz swoje wartości jako wybrakowane lub niedopracowane, oznacza to, że w rzeczywistości masz jakieś **inne** wartości, które pozwoliły ci to dostrzec.

Przypuśćmy, że pewna bizneswoman narzeka, iż zbyt rzadko bywa w domu, bo zanadto ceni swoją pracę. Widać wyraźnie, że oprócz pracy owa kobieta ceni również czas spędzany z rodziną. Powinna zatem znaleźć sposób na zrównoważenie i połączenie tych dwóch różnych zestawów wartości. Jej wartości są perfekcyjne – powinna popracować raczej nad swoim zachowaniem.

Jeżeli więc jesteś gotowy, by określać swoje wartości – wygrywasz od razu. Radość tkwi w samym podróżowaniu, a nie w wyniku podróży, twoje wartości zaś – o ile ci wiadomo – są perfekcyjne (to nie znaczy, że nie mogą się zmienić, lecz że nie można poddawać ich ocenie). Niczego zatem ci nie brakuje. To po prostu kwestia życia – w każdej chwili i z dnia na dzień – zgodnie ze swoimi wartościami: będąc lojalnym wobec nich w akcie wierności samemu sobie.

Typowa gra umysłu zakłada, że wygrywa się wtedy, gdy pojawiają się pozytywne rezultaty. Jednak umysł będzie domagał się coraz więcej. Nawet jeśli wygrasz, on będzie sugerował, byś martwił się tym, czy uda ci się wygrać następnym razem. Pewien artykuł na temat światowej klasy zawodniczki jednoznacznie to potwierdza. Kobieta była numerem jeden na świecie w swojej konkurencji – wygrała dwa razy z rzędu mistrzostwa świata. Tylko garstka ludzi na całym świecie może się pochwalić takim poziomem osiągnięć sportowych. Jednak po zdobyciu drugiego mistrzostwa zawodniczka powiedziała, że jej pierwotne emocje nie obejmowały ani uniesienia, ani satysfakcji, lecz strach. Dlaczego? Bała się, że nie wygra w kolejnym roku.

Taki właśnie jest umysł – i nigdy się nie zmieni. Jest bowiem „organem” ewaluacyjnym, przewidującym, porównującym i zamartwiającym się. Jednak w przypadku wartości jest inaczej. Kiedy dokonujesz wyboru wartości, to naprawdę się na nie decydujesz. Już wygrałeś. Pozwalają ci one kroczyć obraną ścieżką i mierzyć postęp na tej drodze.

Obierając wartości

Gdyby to, dokąd zmierzasz, nie miało znaczenia, nie miałoby również znaczenia to, gdzie zaprowadziły cię twoje wewnętrzne zmagania. Sam fakt, że czytasz tę książkę, pokazuje, iż to, dokąd podążasz, jest dla ciebie ważne. Przyjrzyj się sobie i zastanów, czy największego bólu w życiu przysparza ci przypadkiem nie lęk, depresja, pragnienia, wspomnienia, urazy, gniew, smutek i tak dalej, lecz fakt, że nie żyjesz pełnią życia i całym sercem. Kiedy toczyła się wojna, o której pisaliśmy we wprowadzeniu do tej książki, twoje życie zostało zawieszone. Każdy ruch wskazówki zegara drwił z ciebie: oto bowiem przemijała kolejna sekunda życia, którego nie możesz przeżywać w pełni.

Głównym problemem nie jest to, że masz kłopoty, lecz to, że równocześnie zawiesiłeś decyzje, które należy podjąć. Witalność i zaangażowanie w życie nie wymagają od ciebie, byś najpierw pozbył się bólu. Wymagają czegoś wręcz przeciwnego: otwarcia się na radość (i ból!) płynącą z przeżywania życia, które jest oparte na tym, co sobie naprawdę, ale to naprawdę cenisz.

Nadeszła pora, byś zadał pytanie osobie, którą widzisz w lustrze: jakiego życia naprawdę pragniesz? O co ma w nim naprawdę chodzić?

Rozdział 12

Wybieranie własnych wartości

Określenie, co jest dla ciebie ważne, oraz aktywne podjęcie decyzji, by podążać w tym kierunku, są głównymi tematami tej książki. Chociaż zagadnienia dotyczące defuzji, uważności i akceptacji, które dotąd zgłębiałeś, są bardzo przydatne, wiedza ta będzie stanowić jedynie pustą skorupę, jeśli nie wykorzystasz jej do tego, by żyć życiem przepełnionym sensem.

Rozdział 11 pomógł ci pojąć, jak my rozumiemy pojęcie „wartości". Określenie wartości i podążanie za nimi może sprawić, że twoje życie będzie bogatsze i nabierze głębszego znaczenia, nawet w obliczu wielkich przeciwności. Ten rozdział traktuje właśnie o tym, jak tego dokonać.

Pan, któremu służysz

Żyć zgodnie z wartościami to znaczy działać w służbie tego, co cenisz. Bob Dylan napisał: „Musisz komuś służyć". Pytanie tylko: komu (lub czemu) będziesz służyć? Prawdopodobnie twoje dotychczasowe doświadczenia, ta książka oraz aktualne dylematy psychiczne ukazały ci, że życie podporządkowane obniżaniu poziomu bólu nie jest życiem. Jeśli twoja agorafobia podpowiada, że wyjście z domu jest niemożliwe, podczas gdy ty jesteś w pełni przekonany, iż wyjście na zewnątrz jest konieczne, to usłużność wobec agorafobii prawdopodobnie nie poprowadzi cię ścieżką, którą chcesz podążać.

Zrozumienie tego faktu może wzbudzić przerażenie. Jeśli bowiem stwierdzisz, że opieranie swoich decyzji na tym, co oferuje ci twój umysł, nie stanowi rozwiązania, to na czym oprzesz swoje działania? Jeżeli rzeczywiście możesz robić cokolwiek, to skąd masz wiedzieć, co naprawdę

chcesz robić? Jaki kierunek powinna wskazywać igła twojego kompasu na tym bezkresnym morzu możliwości wyboru?

Jesteśmy przekonani, że właśnie teraz, w tej chwili, masz wszystkie narzędzia potrzebne do podjęcia znaczących i inspirujących wyborów życiowych. Nie tylko masz ku temu okazję, ale również jesteś zdolny żyć w służbie tego, co cenisz. To nie oznacza, że okoliczności pozwolą ci osiągnąć wszystkie twoje cele – nie ma żadnej gwarancji wyniku. Nie znaczy to również, że posiadasz wszystkie umiejętności potrzebne do osiągnięcia określonych celów. Jednak z całą pewnością masz wszystko, czego potrzebujesz, aby obrać odpowiedni kierunek.

Słowo „wartość" (ang. *value*) pochodzi od łacińskiego *valor* lub *valere*, które oznacza „wartościowy i mocny". Implikuje też działanie, kojarzy się także z tym, co jest ważne i silne. Wartości określają nie tylko to, co chcesz realizować dzień po dniu, ale również to, czego chcesz, aby dotyczyło twoje życie. W pewnym sensie jest to sprawa życia i śmierci, a co najmniej kwestia różnicy między pełnią życia a utknięciem w życiowym ślepym zaułku.

Ćwiczenie 12.1.

Uczestniczenie we własnym pogrzebie

Kiedy człowiek umiera, pozostaje po nim to, co sobą reprezentował. Pomyśl o kimś, kto już nie żyje, ale czyje życie naśladujesz i podziwiasz. Wspomnij swoich bohaterów. Czyż teraz – gdy już odeszli – najważniejsze nie jest to, **co sobą reprezentowali**? Nieważne są ani zgromadzone przez nich dobra materialne, ani ich wewnętrzne wątpliwości. Tym, co jest naprawdę ważne, są wartości, jakie wyrażali swoim życiem.

Możesz spędzić na tym świecie tylko określony czas, ale nie wiesz dokładnie, ile. Pytanie: „Czy mając świadomość, że i tak umrzesz, masz zamiar żyć?", zasadniczo nie różni się od pytań: „Czy zamierzasz kochać, skoro wiesz, że możesz zostać zraniony?", „Czy zobowiążesz się kierować w życiu wartościami, wiedząc, że czasami nie będziesz w stanie dotrzymać zobowiązania?", „Czy będziesz dążył do osiągnięcia sukcesu, skoro wiesz, że czasem może ci się nie udać?". Potencjalny ból i poczucie witalności, jakie czerpiesz z tych doświadczeń, idą ze sobą w parze. Jeśli twoje życie ma być wypełnione jakąś treścią, zastanów się, co chcesz po sobie zostawić.

Jednym z fundamentów unikania jest werbalna świadomość, że nasza obecność na Ziemi jest ograniczona czasowo. Zdajemy sobie sprawę z tego, że pomysł, by wyobrazić sobie kres własnego życia i z tej perspektywy spojrzeć na

nie, może wydawać się makabryczny. Ma to jednak być budujące, a nie ponure, doświadczenie. Gdybyś mógł przeżyć swoje życie tak, aby od tego momentu aż do końca rzeczywiście dotyczyło tego, czego chciałbyś, żeby dotyczyło, to co byłoby oczywiste? Jakie życie chciałbyś wieść?

Nie będziesz bawił się w przepowiadanie przyszłości, zgadywanie czy opisywanie. Nie chodzi o to, co zrobiłeś lub planujesz zrobić. Pytamy o twoje nadzieje związane z tym, co dostrzegą bliscy ci ludzie. Nie jest to także kwestia akceptacji społecznej, a tego, że jeśli twoje wartości cokolwiek znaczą, to będą dla innych widoczne. Pytamy tylko o to, co byłoby oczywiste, gdybyś mógł swobodnie wybrać, jakie ma być twoje życie.

Możesz wyszeptać do siebie to pytanie, ale skoro jest to kwestia wyboru, prosimy, abyś otworzył się na swoje pragnienie życia życiem **mającym sens**. Jeśli twoje życie mogłoby być, jakiekolwiek zechcesz, jeśli miałbyś to rozważyć tylko w swoim sercu, jeśli nikt nie śmiałby się z ciebie ani nie mówił, że to niemożliwe, jeśli miałbyś śmiało określić swoje najgłębsze aspiracje – to co chciałbyś sobą reprezentować? I robić to tak dobitnie, by było oczywiste dla ludzi wokół ciebie?

Znajdź odpowiednie miejsce i zarezerwuj czas, by móc spokojnie się skoncentrować. Upewnij się, że w pobliżu nie będzie zbyt wielu czynników rozpraszających, daj sobie dużo czasu na pełne zwizualizowanie proponowanego scenariusza, a następnie odpowiedz na podane pytania.

Pamiętaj, że jeśli poświęcisz czas na wykonanie tego ćwiczenia, możesz przeżyć potężne i emocjonalne doświadczenie. Nie chodzi nam o to, byś stanął oko w oko ze śmiercią, lecz oko w oko z życiem. Ludzie czasami jednak powstrzymują się od wartościowego życia – częściowo dlatego, że z wartościami wiąże się świadomość faktu, iż życie jest ograniczone czasowo. Jeśli unikasz tej świadomości, nie możesz niczego w pełni sobą reprezentować. Czyż to nie za wysoka cena? Jeśli zauważysz, że coraz bardziej pochłaniają cię emocje i nie jesteś w stanie kontynuować ćwiczenia, przypomnij sobie opisane w tej książce techniki, zastosuj jedną lub dwie i uświadom sobie, że ćwiczenie to służy czemuś potencjalnie bardzo istotnemu.

Teraz zamknij oczy iweź kilka głębokich oddechów. Gdy uspokoisz umysł, wyobraź sobie, że właśnie umarłeś, ale cudowny zbieg okoliczności sprawił, iż możesz obserwować własny pogrzeb pod postacią ducha. Pomyśl o tym, gdzie odbędzie się pogrzeb i jak będzie przebiegał. Poświęć kilka chwil na stworzenie jego przejrzystego obrazu.

Wyobraź sobie, że członek twojej rodziny lub przyjaciel został poproszony o opowiedzenie w kilku słowach o twoim życiu, o tym, na czym ci zależało, i o drodze, jaką przebyłeś. Następnie opisz to poniżej. Napisz ten panegiryk na dwa sposoby.

Najpierw opisz to, co obawiałbyś się usłyszeć o sobie, gdyby walka, którą aktualnie toczysz, nadal dominowała w twoim życiu, a nawet się nasilała. Załóżmy, że wycofujesz się z tego, do czego chcesz naprawdę dążyć, i podążasz ścieżką unikania, psychicznego uwikłania, emocjonalnej kontroli i zadufania.

Wyobraź sobie któregoś z członków rodziny lub przyjaciela. Co mógłby powiedzieć? Zapisz to, słowo po słowie.

_____

_____

_____

_____

Teraz załóżmy, że jesteś w stanie zajrzeć w głąb umysłu tej osoby. Gdyby nie musiała ona cenzurować swojej wypowiedzi ani wykonywać żadnych teatralnych gestów, a ty mógłbyś czytać w jej myślach, co jeszcze byś usłyszał (co powiedziałaby tylko sobie samej)? Zapisz to, słowo po słowie.

_____

_____

_____

_____

Ta mowa pożegnalna to opis tego, czego się boisz, a może również tego, dokąd prowadzi cię twoja dawna ścieżka. Jeśli nie spodobało ci się to, co napisałeś, daj ujście swojemu bólowi w kolejnym procesie.

Mowa pożegnalna na twoją cześć nie musi tak brzmieć. Wyobraź sobie, że od tej chwili będziesz żyć w łączności z tym, co najbardziej cenisz. Nie oznacza to, że w magiczny sposób osiągniesz wszystkie założone cele, ale że kierunek, jaki obrałeś w życiu, jest oczywisty, jasny i widoczny.

Teraz wyobraź sobie, kto jest na twoim pogrzebie. Oczywiście są tam twój małżonek, dzieci i najbliżsi przyjaciele. Być może obecni są również znajomi z pracy, ze szkoły czy kościoła (w zależności od tego, w co się angażowałeś). Na twój pogrzeb może przyjść każdy, kogokolwiek zechcesz. Nie ma żadnych ograniczeń. Jeśli masz jakichś dawnych znajomych lub straciłeś kontakt z ludźmi, których chciałbyś zobaczyć na swoim pogrzebie, nie martw się tym – wszyscy mogą dotrzeć na ceremonię. Pomyśl o wszystkich znanych ci ludziach i umieść ich w tej przestrzeni. Spójrz na nich. Zobacz ich twarze. Przyglądaj się im podczas pogrzebu.

Teraz wyobraź sobie, że ktoś (możesz wybrać dowolną osobę) wygłasza mowę pożegnalną, która wyraża wszystko to, co mogłaby dostrzec każda z tych osób, gdyby twoje życie stanowiło odzwierciedlenie twoich najgłębszych wartości. Zastanów się nad tym, co chciałbyś najmocniej manifestować swoim życiem. To nie jest żaden test. Nie będziesz za to oceniany, nikt nigdy nie musi się dowiedzieć, co myślisz.

Kiedy już będziesz miał jasne wyobrażenie tego, co chciałbyś wyrażać swoim życiem, poświęć kilka minut na zapisanie – słowo po słowie – co chciałbyś usłyszeć w mowie pożegnalnej o swoim życiu. Bądź śmiały – to nie jest ani przepowiednia, ani samochwalstwo. Niech te słowa odzwierciedlają najgłębszy

sens, jaki chciałbyś tworzyć, cele twojego życia, które najbardziej chciałbyś ujawnić. Wyobraź sobie, że członek twojej rodziny lub przyjaciel przygotowuje się, by powiedzieć kilka słów o tobie. Co mógłby powiedzieć? Zapisz to, słowo po słowie.

_____

_____

_____

_____

Jak ci się podobało to ćwiczenie? Poza dziwacznością sytuacji (oglądanie własnego pogrzebu) co jeszcze przyszło ci na myśl w jego trakcie?

Teraz przeczytaj to, co napisałeś. Jeśli stwierdzisz, że jakiś opis jest niepełny lub chybiony, możesz napisać to jeszcze raz. Pamiętaj, że to twój pogrzeb.

Jeśli naprawdę zagłębisz się w to, co napisałeś, dostrzeżesz pośród wyrazów coś, co już jest w twoim wnętrzu. Czy zauważyłeś już, co pragniesz zamanifestować w swoim życiu?

To, w jaki sposób chciałbyś zostać zapamiętany po śmierci, powinno dać precyzyjny obraz tego, co w tej chwili cenisz. My nie wiemy, co ludzie powiedzą na twoim pogrzebie, ale wiemy, że twoje obecne działania mogą mieć ogromny wpływ na to, jak będziesz żył – począwszy od tej chwili. Bliscy nie będą cię pamiętać dzięki twoim myślom, uczuciom czy doznaniom cielesnym, ale dzięki dokonywanym przez ciebie wyborom i podejmowanym każdego dnia działaniom. Czy to mogłoby zacząć się już dzisiaj? Czy mogłoby zacząć się teraz?

Zobaczmy, czy możemy wykorzystać metodę spoglądania wstecz na swoje życie, by raz jeszcze dotrzeć do tego, co najbardziej ci drogie. Spróbuj wykonać krótszą wersję ćwiczenia.

Na nagrobkach zmarłych czasami umieszcza się epitafium. Jego treść najczęściej przypomina to: „Tu leży Anna. Kochała swoją rodzinę z całego serca". Gdyby nagrobek przedstawiony na rycinie 12.1 należał do ciebie, to jaki napis chciałbyś na nim zobaczyć? W jaki sposób powinno zostać opisane twoje życie, by było to zgodne z twoimi najgłębszymi pragnieniami? Przypominamy, że nie chodzi o opis ani o przepowiednię, lecz o twoje nadzieje, aspiracje i pragnienia. Jakiego życia naprawdę pragniesz?

Przemyśl to przez chwilę, sprawdź, czy możliwe jest sprowadzenie twoich najskrytszych wartości do krótkiego epitafium, a następnie zapisz wszystko na rycinie 12.1.

Rycina 12.1. Twoje epitafium
Źródło: opracowanie własne.

Krok dalej: dziesięć cenionych obszarów

Ćwiczenie 12.1, które właśnie wykonałeś, to zaledwie początek. Mamy nadzieję, że poruszyło w tobie coś, co pozwoli ci z większą śmiałością i precyzją określać, czego naprawdę chcesz. Przecież nadal żyjesz… Jak zatem chcesz żyć?

Aby nadać temu pytaniu pewną strukturę, zastanów się nad dziesięcioma następującymi obszarami, które mogą mieć dla ciebie jakieś znaczenie:

1. Małżeństwo/partnerstwo/związek intymny.
2. Rodzicielstwo.
3. Relacje rodzinne (inne niż związki intymne i rodzicielstwo).
4. Przyjaźń/relacje społeczne.
5. Kariera/praca.
6. Edukacja/szkolenia/rozwój osobisty.
7. Rekreacja/rozrywka.
8. Duchowość.
9. Postawa obywatelska
10. Zdrowie/dobre samopoczucie.

W ćwiczeniu 12.2 znajdziesz krótki opis każdego z tych obszarów, jak również miejsce na opisanie swoich wartości w danym obszarze. Wykonując to zadanie, pamiętaj, że wartości nie są konkretnymi celami, ale ogólnymi kierunkami w życiu. Do celów dotrzemy później. Jeśli zauważysz, że zaczynasz wypisywać rzeczy materialne, które można uzyskać, takie jak przedmioty, zatrzymaj się i przemyśl to, o co pytamy. Chodzi nam o kierunki, które można obrać i nadać im wyraz, ale których nie da się nigdy w pełni osiągnąć lub zakończyć.

Ćwiczenie 12.2.

Dziesięć obszarów wartości

Wykorzystaj wszystko, czego dowiedziałeś się dotychczas z tej książki na temat wartości. Miej w pamięci mowę pożegnalną i epitafium, które ułożyłeś dla siebie w ćwiczeniu 12.1, i sprawdź, czy wymienione w nich aspekty odnoszą się do jednego, czy też do kilku obszarów.

W trakcie tego ćwiczenia możesz odkryć, że niektóre obszary są dla ciebie bardzo ważne, a inne nie. W niektórych obecnie niewiele robisz. To było do przewidzenia, nie oznacza jednak, że musisz jednakowo cenić każdą z tych odmiennych dziedzin życia. Różni ludzie cenią różne obszary. Nieco później pomożemy ci uporządkować wszystkie wartości. Na razie spróbuj znaleźć jakąś wartość w każdym z wymienionych obszarów. Jeśli w którymś z nich naprawdę nie będziesz mógł niczego wymyślić, możesz go pominąć.

Niekiedy możesz mieć problemy z wyznaczeniem wyraźnej granicy między obszarami. Na przykład niektórzy ludzie mają trudności z odróżnieniem związków intymnych od relacji rodzinnych. Inni mają problem z identyfikacją różnic między czasem wolnym a relacjami społecznymi. Przeczytaj uważnie opis każdego z obszarów i staraj się utrzymać możliwie najwyraziste granice. Jeśli niektóre dziedziny będą się pokrywały lub zdarzy ci się powtórzyć niektóre wartości w kilku kategoriach, to też w porządku, postaraj się jednak tego nie nadużywać.

To nie jest test. Jeśli nie chcesz, nie musisz tego nikomu pokazywać. Bądź szczery i otwarty, daj sobie możliwość poznania tego, co cenisz. Nie opieraj się na tym, jakie są – twoim zdaniem – oczekiwania twoich przyjaciół, rodziny lub społeczeństwa wobec twojej osoby. Napisz o tym, co sam cenisz. W tym ćwiczeniu nie ma poprawnych ani błędnych odpowiedzi.

Małżeństwo/partnerstwo/związek intymny

Dla większości ludzi związki intymne są bardzo ważne. Związek intymny to relacją łącząca cię z osobą dla ciebie znaczącą: małżonkiem, kochankiem czy partnerem. Możesz aktualnie nie być w takim związku, a mimo to udzielić odpowiedzi na poniższe pytania, wskazując, co chciałbyś w nim znaleźć.

Jaką osobą chciałbyś być w kontekście związku intymnego? Możesz wyobrazić sobie konkretne działania, a następnie dotrzeć do leżących u ich podstaw motywów. Jakie to motywy? W jaki sposób odzwierciedlają one to, co cenisz w tym związku? Nie zapisuj celów (takich jak „zawarcie małżeństwa") – będzie ku temu okazja później.

_____

_____

_____

Rodzicielstwo

Pomyśl, co znaczy dla ciebie bycie ojcem lub matką. Jaki chciałbyś być w tej roli? Możesz odpowiedzieć na te pytania, nawet jeśli nie masz dzieci. Jak chciałbyś wspierać innych w pełnieniu tej roli?

_____

_____

_____

Relacje rodzinne (inne niż związki intymne i rodzicielstwo)

Ta kategoria dotyczy rodziny – nie relacji z małżonkiem czy dziećmi, ale innych aspektów życia rodzinnego. Pomyśl, co to znaczy być synem, córką, ciocią, wujkiem, kuzynem, dziadkiem lub teściem. Jaką osobą chciałbyś być w relacjach rodzinnych? Możesz to przemyśleć w szerszym kontekście lub w obrębie najbliższej rodziny. Jakie wartości chciałbyś manifestować w tym obszarze swojego życia?

_____

_____

_____

Przyjaźń/relacje społeczne

Przyjaźń to kolejny aspekt relacji osobistych ceniony przez większość ludzi. Jakim przyjacielem chciałbyś być? Pomyśl o swoich najbliższych przyjaciołach i spróbuj dotrzeć do tego, co chciałbyś, aby objawiło się w twoich relacjach z nimi.

_____

_____

_____

Kariera/praca

Praca i kariera są ważne dla większości ludzi, ponieważ tej sferze poświęcamy dużą część życia. Wartości dotyczą pracy niezależnie od jej charakteru: skromnego czy prestiżowego. Jakim pracownikiem chciałbyś być? Do czego chciałbyś aspirować w swojej pracy? Jakich zmian pragniesz dokonać za pośrednictwem swojej pracy?

_____

_____

_____

Edukacja/szkolenia/rozwój osobisty

Ten obszar obejmuje wszystkie rodzaje uczenia się i rozwoju osobistego. Edukacja szkolna jest tylko jednym z nich. Mieszczą się tu wszelkie działania służące poszerzaniu wiedzy, na przykład praca z tą książką. Jakim uczniem chciałbyś być? Jak chciałbyś się zaangażować w ten obszar swojego życia?

_____

_____

_____

Rekreacja/rozrywka

Rekreacja, wypoczynek i relaks są ważne dla większości z nas. To właśnie dzięki nim możemy naładować akumulatory, a działania podejmowane w ich obrębie często pozwalają nawiązać kontakt z rodziną i przyjaciółmi. Pomyśl o tym, co jest dla ciebie istotne, jeśli chodzi o twoje hobby, sport, rozrywki, gry, wakacje i inne formy rekreacji. Jakie wartości chciałbyś manifestować w tym obszarze swojego życia?

_____

_____

_____

Duchowość
Duchowość nie oznacza automatycznie zorganizowanej religii, mimo że religia zalicza się do tego obszaru. Wszystko, co pomaga ci poczuć więź z czymś większym od ciebie samego, zachwycić się i doświadczyć w życiu transcendencji, składa się na duchowość. Obejmuje ona twoją wiarę, praktyki duchowe i religijne, a także łączność z innymi w tym obszarze. Jaki najbardziej chciałbyś być w tej dziedzinie swojego życia?

_____

_____

_____

Postawa obywatelska
W jaki sposób chciałbyś zaznaczyć swój wkład w życie społeczeństwa, jakim członkiem wspólnoty chciałbyś być? Jak chcesz funkcjonować w aspektach: społecznym, politycznym, charytatywnym i wspólnotowym?

_____

_____

_____

Zdrowie/dobre samopoczucie
Jesteśmy istotami fizycznymi, więc dbanie o swoje ciało i zdrowie za pomocą diety, ćwiczeń fizycznych i praktyk prozdrowotnych jest kolejnym ważnym obszarem życia. Co chciałbyś ukazać swoim życiem w tym aspekcie?

_____

_____

_____

Zdarza się, że nawet na tym etapie programu pacjenci tracą rozeznanie co do tego, czym są wartości. Ludzie często popełniają błąd, twierdząc, że coś wysoko cenią, podczas gdy w rzeczywistości kierują się w wyborze wartości pragnieniami innych.

Aby sprawdzić swoje wartości, przejrzyj wszystko, co napisałeś w ćwiczeniu 12.2, i w odniesieniu do każdej wypisanej wartości zadaj sobie następujące pytanie: „Gdyby nikt nie wiedział, że teraz nad tym pracuję, to czy nadal bym to robił?”. Jeśli się okaże, że zapisałeś stwierdzenia, które nie brzmią zbyt wiarygodnie lub brzmią jak „poprawne odpowiedzi”, a nie oddają tego, co naprawdę tkwi w twoim sercu, to je popraw. Ta lista nie jest przeznaczona dla nikogo innego prócz ciebie.

Porządkowanie i sprawdzanie swoich wartości

W pewnym sensie niezbyt ważne jest to, że niektóre wartości zdają się przemawiać do ciebie bardziej niż inne. Wszystkie rzeczy, które opisałeś w ostatnim ćwiczeniu, stanowią obszary twojego życia, które chcesz rozwijać po to, by żyć pełniej. Warto jednak stworzyć hierarchię własnych wartości, aby zobaczyć, w których dziedzinach życia można zacząć działać. Rozdział 13 traktuje o zaangażowaniu w działanie. Zanim do niego przejdziemy, sprawdźmy, w co warto się zaangażować.

Przejrzyj ponownie to, co zapisałeś w ostatnim zadaniu. Ogranicz każdy obszar do jednej wartości kluczowej (jeśli jest ich kilka, wybierz najważniejszą) i zapisz w tabeli 12.1 frazę przypominającą o tej wartości (w kolumnie „Wartość”). Teraz oceń wszystkie obszary na dwa sposoby. Po pierwsze, zadaj sobie pytanie, na ile ważny jest dla ciebie dany obszar, i oceń go w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „zupełnie nieważny”, a 10 – „niezwykle ważny” (wpisz odpowiedni numer w kolumnie „Znaczenie”). Nie chodzi o to, czy jest on ważny w twoim rzeczywistym postępowaniu, lecz o to, czego byś chciał, gdybyś mógł sprawić, by twoje życie było zgodne z twoimi pragnieniami.

Następnie oceń każdy obszar w odniesieniu do swoich aktualnych zachowań. Na ile udaje ci się obecnie żyć zgodnie z daną wartością? Oceń to w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza „wcale” (dana wartość nie ujawnia się w twoim zachowaniu), a 10 – „maksymalnie” (dana wartość jest bardzo dobrze widoczna w twoim zachowaniu; wpisz odpowiedni numer w kolumnie „Przejaw”).

Na koniec odejmij wartość, jaką określiłeś dla obecnego zachowania (kolumna „Przejaw”), od wartości dla znaczenia (kolumna „Znaczenie”), by otrzymać wskaźnik odchylenia życiowego.

Tabela 12.1. Hierarchia wartości

Obszar	Wartość	Znaczenie	Przejaw	Odchylenie życiowe
Małżeństwo/partnerstwo/związek intymny				
Rodzicielstwo				

Relacje rodzinne (inne niż związki intymne i rodzicielstwo)				
Przyjaźń/relacje społeczne				
Kariera/praca				
Edukacja/szkolenia/rozwój osobisty				
Rekreacja/rozrywka				
Duchowość				
Postawa obywatelska				
Zdrowie/dobre samopoczucie				

Źródło: opracowanie własne.

Liczba w kolumnie „Odchylenie życiowe” jest prawdopodobnie najważniejsza. Im jest wyższa, tym bardziej twoje życie powinno zmienić się w danym obszarze, aby było zbliżone do tego, na czym naprawdę ci zależy. Wysoka liczba w ostatniej kolumnie jest zarazem oznaką i źródłem cierpienia. Możesz zaznaczyć te liczby, które obrazują największą różnicę pomiędzy znaczeniem wartości a ich rzeczywistym przejawem w twoim życiu.

Działanie zaangażowane

W kolejnym rozdziale pomożemy ci opracować sposoby realizowania w życiu wartości, które odkryłeś w tym rozdziale, a wykorzystamy do tego zebrane dotąd informacje. W przypadku wartości wspaniałe jest to, że można nimi żyć. Wszystko, co opisałeś w tym rozdziale, jest osiągalne. Zauważ, że nie rozważaliśmy pokonywania bólu emocjonalnego jako wartości – nie jest to bowiem wartość. Zastanawialiśmy się raczej, jakie życie chcesz wieść. Możesz je rozpocząć nawet w tej chwili. Jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś mógł wydostać się z niewoli umysłu i żyć pełnią życia?

Rozdział 13

Zaangażowanie w działanie[16]

Wiesz, co chcesz sobą wyrażać. Prawdopodobnie wiedziałeś to, zanim otworzyłeś tę książkę, choć być może trzymałeś to w sekrecie przed samym sobą, usiłując uchronić swoją wrażliwość. Kiedy nam na czymś zależy, otwieramy się na możliwość odczuwania bólu. Podejmując ryzyko pokochania kogoś, zarazem godzisz się na ewentualne odrzucenie, zdradę i stratę. Jeżeli naprawdę zależy ci na wyeliminowaniu głodu na świecie, otwierasz się na szczególnego rodzaju ból, jaki sprawiać ci będzie widok głodujących dzieci.

„Jeśli mi nie zależy, to mnie nie zaboli” – w ten właśnie sposób ludzki umysł odpycha od siebie różne wartości na odległość wyciągniętej ręki. Niestety, w efekcie rodzi się jeszcze większy ból niż ten spowodowany cierpieniem z powodu rzeczy, na których nam zależy. Co prawda, nie jest to ból ostry, żywy, okazjonalny, towarzyszący trosce i ewentualnej stracie, ale tępy, dławiący i niezmienny, wynikający z tego, że nie żyjesz w sposób wierny sobie.

W ostatnich rozdziałach tej książki przyglądamy się szczegółowo wartościom. Pytanie, przed którym stoisz, pozostało takie samo (zadaliśmy je już wcześniej). Mając świadomość różnic pomiędzy tobą jako w pełni świadomą istotą a twoimi osobistymi doświadczeniami, z którymi się zmagasz, czy chcesz teraz, w pełni i bez obrony doświadczyć tych osobistych przeżyć takimi, jakie są, a nie jakie mówią, że są; a tym samym, czy jesteś gotów robić to, co przybliża cię do wybranych przez ciebie wartości – teraz i w obecnej sytuacji? To pytanie wymaga odpowiedzi „tak” lub „nie”. Odpowiedź twierdząca pociąga za sobą zaangażowanie w podążanie w wybranym kierunku i rzeczywistą zmianę zachowania. Za

jakiś czas, być może już za moment, życie ponownie zada ci to pytanie. A potem jeszcze raz. I jeszcze raz. Za każdym razem będziesz mógł wybrać, jak chcesz na nie odpowiedzieć.

My zadamy to pytanie w mniej precyzyjnej formie: czy jesteś w stanie zaakceptować wszelki dyskomfort, jaki serwuje ci twój umysł, **oraz** zaangażować się w wartości, które zgłębiałeś w rozdziałach 11 i 12, a także w zmianę zachowania, jaką one za sobą pociągają?

Odpowiedź „tak” nie oznacza, że twoje życie nagle stanie się łatwiejsze, na pewno jednak wzrośnie twoje poczucie pełni życia. Alternatywą jest egzystencja, jaką wiodłeś do tej pory (sporo już pisaliśmy o tym w tej książce). Wiesz, jakie są koszty poświęcania życia, którego pragniesz, na rzecz daremnych prób zapanowania nad bólem emocjonalnym. Wiesz, jak to jest być ograniczonym przez zmagania z własnymi myślami, uczuciami, skłonnościami behawioralnymi, pragnieniami, wspomnieniami i doznaniami cielesnymi, które wywołują dyskomfort, a z których powodu życie zdaje się tracić znaczenie i witalność. Wiesz, jak to jest tkwić w pułapce umysłu kosztem witalności.

Właśnie o tym traktuje ten rozdział: o podejmowaniu odważnych, pełnych zaangażowania kroków w kierunku swoich wartości. Rzecz w tym, by dokonać tego nie na przekór bólowi (zauważ, że określenie „na przekór” ma konotacje z walką), ale pod rękę z bólem – gdy ten się pojawi.

Stawiaj odważne kroki

Nadszedł czas, byś poczynił śmiałe kroki w kierunku, w którym chcesz, aby biegło twoje życie. W poprzednim rozdziale miałeś okazję zgłębić i rozwinąć kilka pomysłów na to, co cenisz. Każda z tych wartości to kompas, dzięki któremu możesz wytyczyć kierunek swojego życia. Teraz musisz zacząć podążać w tym kierunku. W zasadzie jest to powtarzający się w nieskończoność czteroelementowy proces: (1) nawiązanie kontaktu z wartościami; (2) wyznaczenie celów, które będą cię popychać w cenionym przez ciebie kierunku; (3) podjęcie konkretnych działań umożliwiających osiągnięcie tych celów; (4) kontakt z przeszkodami i praca nad nimi.

Tworzenie mapy drogowej: wyznaczanie celów

Wróć do swoich zapisków z ćwiczenia 12.2. Wypisałeś w nim swoje wartości i oceniłeś je według znaczenia oraz sposobu przejawiania się, a następnie obliczyłeś dla nich odchylenie życiowe. Nadszedł czas, aby zdecydować, nad którą z nich chciałbyś aktualnie popracować, żeby wprowadzić ją w życie. Będziesz oczywiście pracował nad wszystkimi wartościami, ale na razie zacznij od jednej. Ona będzie stanowiła wzór do naśladowania w przypadku kolejnych wartości, które chcesz manifestować w swoim życiu.

Pierwsza wartość, nad którą zdecydujesz się pracować, może mieć wysoki wskaźnik odchylenia życiowego. Jeśli jednak uznasz, że nie jesteś jeszcze gotowy do konfrontacji z nią, możesz wybrać wartość zajmującą niższą pozycję na liście. Wszystkie twoje wartości są ważne, różnią się tylko poziomem względnego znaczenia, więc na początek możesz wybrać którąkolwiek. Skoro chcesz żyć życiem w pełni zaangażowanym, to będziesz się starał realizować każdą ze swoich wartości. Na razie wybierz jeden obszar, od którego chcesz zacząć. Poniżej zapisz wybraną wartość.

_____

Skoro wartości stanowią kompas, według którego kierujesz swoją życiową podróżą, to cele stanowią mapy drogowe, które mogą cię zaprowadzić w wybranym kierunku. Jak już wcześniej wspomnieliśmy, cele różnią się od wartości tym, że są praktycznymi, osiągalnymi zdarzeniami, które prowadzą cię w kierunku twoich wartości. Są drogowskazami, dzięki którym możesz oznaczać swoją życiową podróż, a są ważne z bardzo wielu powodów. Cele stanowią praktyczny sposób na ujawnienie własnych wartości. Mogą także służyć jako system miar, dzięki któremu będziesz mógł mierzyć postępy w podróży cenioną przez siebie ścieżką. Możesz wiedzieć, na czym ci zależy w życiu, ale jeśli nie określisz swoich celów, to jest mało prawdopodobne, byś był w stanie żyć tymi wartościami.

Z celami wiąże się pewne niebezpieczeństwo, na które musimy zwrócić uwagę, zanim zaczniesz: cele da się osiągnąć. Wspomniane zagrożenie wynika z tego, że nasze zdolności werbalne są bardzo silnie zorientowane na wyniki, a sens wartości polega na tym, że są one zorientowane na proces.

Załóżmy, że jesteś na nartach. Zsiadając z wyciągu, wspominasz osobie, z którą właśnie wjechałeś na stok, że masz zamiar zjechać na dół do domku narciarskiego, gdzie planujesz zjeść obiad w towarzystwie przyjaciół. „Nie ma sprawy” – odpowiada twój towarzysz i nagle zaczyna machać ręką na krążący nad wami helikopter, który na ten znak porywa cię i szybko dostarcza do owego domku. Ostro protestujesz, ale pilot jest nieprzejednany. Mówi: „W czym problem, przyjacielu? Przecież powiedziałeś, że twoim celem jest dostać się ze szczytu do domku na dole!”.

Pilot śmigłowca zrozumiał, że dostanie się do domku stanowiło twój jedyny cel. Skoro tak, to lot helikopterem w dół stoku pozwala osiągnąć dokładnie to samo, co szusowanie po tym stoku na nartach. Obie czynności rozpoczynają się na górze, a kończą w domku narciarskim. Pokonanie trasy śmigłowcem ma nawet wymierne korzyści: nie zmarzniesz, nie zmęczysz się, nie spocisz… Istnieje tylko jeden problem. Aby dotrzeć do domku, miałeś zjeżdżać na nartach i doskonalić jazdę. Ten proces był prawdziwym celem.

To właśnie mieliśmy na myśli, pisząc w rozdziale 11, że „wynik jest procesem, w którym proces staje się wynikiem”. „Dół” trzeba cenić bardziej niż „górę”, inaczej bowiem nie da się zjechać ze stoku. Nastawienie na określony cel (domek) pozwala wyznaczyć kierunek drogi w dół wzgórza. Prawdziwym celem jest jednak po prostu jazda na nartach, a nie osiągnięcie celu (trafienie do domku).

Analogicznie prawdziwym celem celów jest ukierunkowanie cię na twoje wartości, abyś mógł w każdej chwili wieść wartościowe życie. Jeden z pacjentów ACT pod koniec udanej terapii ujął to w następujący sposób: „Chcę to zrobić, ponieważ pragnę, aby na tym polegało moje życie. Naprawdę nie chodzi o żaden wynik. Ja chcę być żywy. Aż do śmierci”. Cele mogą w tym pomóc. Uważaj jednak, bo twój umysł często będzie cię przekonywał, że prawdziwym celem jest cel sam w sobie (przecież ocena wyników to coś, do czego on ewoluował), i podpowiadał, że powinieneś iść na skróty (np. zignorować uczciwość lub inne cenne aspekty twojego życia), aby ten cel osiągnąć. To zniszczy cały sens, a jeśli ulegniesz chęci pójścia na skróty, osiągniecie danego celu tylko cię ośmieszy.

Wyznaczanie celów

Aby odkryć swoje cele, musisz wziąć pod uwagę zarówno krótko-, jak i długoterminowe dążenia. **Cele krótkoterminowe** to te punkty na mapie, które da się osiągnąć w najbliższej przyszłości, a **cele długoterminowe** to dalsze punkty na twej drodze. Uwzględnienie obu rodzajów celów nadaje podróży tempa, od jednego drogowskazu do następnego. Jest to bardzo wygodny sposób podróżowania. Teoretycznie mógłbyś po prostu swobodnie wędrować, aż dotrzesz do miejsca docelowego. Wiesz już jednak, że taka wędrówka może okazać się nieskuteczna. Podróż zorientowana na cel jest znacznie bardziej praktyczna.

Przyjrzyj się wartości, którą zapisałeś w poprzednim podrozdziale. Teraz pomyśl o jednej rzeczy, którą mógłbyś zrobić, by twoja wartość objawiła się w sposób praktyczny. W ostatnich kilku rozdziałach szeroko opisywaliśmy wartości i cele. Podaliśmy również wiele przykładów, które mogłyby posłużyć ci jako wskazówki. Myśl o tym w kategoriach rezultatów. Nie wymyślaj niestworzonych historii.

Jeśli jesteś pięćdziesięcioletnim sprzedawcą, który ceni służbę publiczną, i stwierdzisz, że twoim celem jest zostać prezydentem, to raczej nie uda ci się go osiągnąć. Wybierz cel, który jest realnym krokiem w kierunku twoich wartości. Jeśli więc jesteś pięćdziesięcioletnim sprzedawcą, który ceni służbę publiczną, to możesz wnieść swój wkład w tej dziedzinie na setki sposobów, zarówno praktycznych, jak i możliwych. Możesz na przykład zaangażować się w wolontariat w lokalnej społeczności i wydawać posiłki w jadłodajni dla ubogich. Możesz również pomóc w kampanii przed wyborami władz lokalnych.

Nie chcemy cię zniechęcić do podejmowania odważnych kroków. Bądź odważny. Ale bądź też realistą. Nie bądź dla siebie zbyt łagodny, pozostań realistą i wybierz cel, który zdołasz osiągnąć.

Kiedy już jasno określisz swój cel, zapisz go poniżej.

_____

_____

_____

Teraz odpowiedz na następujące pytania związane z twoim celem:

- Czy jest on praktyczny?
- Czy jest osiągalny?
- Czy współgra z twoją obecną sytuacją?
- Czy prowadzi cię w kierunku twojej zadeklarowanej wartości?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na wszystkie pytania, to znaczy, że udało ci się wyznaczyć dla siebie dobry cel. Jeżeli jednak twoje odpowiedzi były negatywne, to wróć do rozdziałów 11 i 12, by lepiej zrozumieć, czym jest cel. Następnym krokiem będzie sprawdzenie, czy twój cel jest długo-, czy też krótkoterminowy oraz czy nie musisz wyznaczyć dodatkowych celów pośrednich, aby go osiągnąć.

Teraz zaznacz na linii czasu poniżej punkt, w którym nastąpi osiągnięcie celu. Lewy koniec linii przedstawia twoje życie, począwszy od dzisiaj. Natomiast prawy oznacza koniec twojego życia, oczywiście odpowiednio oddalony w czasie. Gdzie na tej linii umieścisz swój cel?

Względna odległość pomiędzy tym, gdzie jesteś dzisiaj, a realnym – twoim zdaniem – momentem osiągnięcia celu pokaże ci, czy jest on długo-, czy też krótkoterminowy. Jeśli stwierdzisz, że jest to cel długoterminowy, będziesz musiał wyznaczyć dodatkowe cele krótkoterminowe, aby do niego dotrzeć. Jeśli zaś jest to cel krótkoterminowy, możesz zapytać, dokąd on prowadzi i dokąd chcesz iść, gdy już go osiągniesz. W każdej chwili możesz powtórzyć cały opisany wcześniej proces, aż będziesz w pełni zadowolony z wyznaczonych długo- i krótkoterminowych celów, prowadzących do wartości, nad którą zdecydowałeś się pracować. Ćwiczenie 13.1 pomoże ci zebrać te wszystkie informacje.

Ćwiczenie 13.1.

Roboczy arkusz celów

Wartość: _____

Ta wartość będzie się przejawiać w następującym celu długoterminowym:
1. _____
_____

Ten cel zaś będzie się przejawiać w następujących celach krótkoterminowych:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Ta wartość będzie się przejawiać w następującym celu długoterminowym:
1. _____
_____

Ten cel zaś będzie się przejawiać w następujących celach krótkoterminowych:
1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____

Powtarzaj ten proces dopóty, dopóki nie wypracujesz zadowalającego zestawu celów (zestaw ten nie musi być wyczerpujący – w każdej chwili możesz dodać lub usunąć jakiś element).

Nie istnieją sztywne zasady co do tego, ile trzeba mieć celów. Tu chodzi o twoje życie. Zastanów się, co byś chciał osiągnąć, i wyznacz swoje cele, pamiętając o tym, by w praktyczny sposób wpasowały się w twoje życie. Numeracja w arkuszu z ćwiczenia 13.1 również ma charakter umowny. Być może w twoim przypadku lepsze będzie rozpoczęcie od jednego celu długoterminowego. A może dobrym punktem początkowym będzie pojedynczy cel krótkoterminowy? Nie musisz wyznaczyć określonej liczby celów, aby „właściwie” wykonać to ćwiczenie. Jeśli dasz się owładnąć tego typu myślom, pamiętaj, że znów przemawia do ciebie twój umysł. Skorzystaj ze strategii, które poznałeś w tej książce, i ustaw kompas w tym kierunku, w którym chciałbyś skierować swoje życie.

Sedno wyznaczania celów tkwi w ich wykonalności. Jeśli więc nie ustalisz takich celów, które będziesz mógł osiągnąć w życiu, to jest raczej mało prawdopodobne, byś zaszedł daleko na drodze wiodącej ku twoim wartościom. Wybieraj osiągalne i realne cele, które pasują do twojego życia. Dzięki temu wzrośnie prawdopodobieństwo, że będziesz potrafił żyć swoimi wartościami na co dzień. Prawdziwym celem tego działania jest lepsze skupienie się na życiu jako cenionym procesie. Każdy cel to krok prowadzący cię dalej po ścieżce życia. Sama droga nigdy się nie kończy (przynajmniej dopóki twoje życie się nie skończy). Bycie witalnym oznacza, że zawsze znajdziesz nowy sposób realizowania własnych wartości. Osiągnięcie celów nie stanowi końca, lecz nowy początek – przejściowy punkt podróży, w którym można się odświeżyć przed wyruszeniem na nowo w dalszą drogę. Drogowskazy są ważne, ale nie wpadnij w ich pułapkę. Świętuj osiągnięcie celu, lecz nie ustawaj w dążeniu.

Krocząc naprzód: działania jako kroki w kierunku osiągnięcia celów

Możesz mówić o tym, czego chcesz, jeśli jednak nie zaczniesz działać, twoje życie nigdy nie nabierze żywotności. To, co zgłębialiśmy w tej książce, jest ważne, jeszcze ważniejsze jest jednak, co ty z tym **zrobisz**. Jeśli wiesz, dokąd chcesz iść, ale tam nie idziesz, to posiadanie tej wiedzy niemal niczego nie zmienia. Terapia akceptacji i zaangażowania w całości polega na działaniu. Aby dokonać zmian w swoim życiu, musisz działać.

Jakie działania zamierzasz podjąć, aby osiągnąć swoje cele? Co musisz zrobić, żeby zacząć się poruszać w kierunku pierwszego celu wskazanego przez kompas wartości?

Wybierz krótkoterminowy cel z listy w ćwiczeniu 13.1 i zapisz go poniżej.

_____

Ćwiczenie 13.2.

Osiąganie celów poprzez działanie

Ponieważ życie to proces, różne rzeczy następują kolejno po sobie. Jeśli wiesz, co cenisz i jakie są twoje cele, możesz zdecydować, jakie kroki podjąć najpierw. Masz kompas i mapę drogową. Teraz musisz skupić się na krokach. Umysł świetnie sobie z tym radzi, więc ta część ćwiczenia początkowo nie powinna przysparzać żadnych trudności – przynajmniej do momentu, gdy możliwość działania nie stworzy bariery dla samego działania (więcej o tym za chwilę).

Na zamieszczonym dalej formularzu zapisz jeden ze swoich celów krótkoterminowych z ćwiczenia 13.1. Następnie określ konkretne działania, które musisz podjąć, aby ów cel osiągnąć (zostawiliśmy miejsce na pięć działań, lecz może ich być więcej lub mniej). Upewnij się, że zapisałeś to, co rzeczywiście możesz zrobić.

Nie odpowiadaj wymijająco (np. „Bardziej się postarać”), nie zapisuj też rzeczy, których nie można bezpośrednio kontrolować poprzez działanie (np. „Poczuć się lepiej”). Opisz konkretne działania: takie, które mają początek i koniec, określoną formę i kontekst. Na przykład „Budować przyjaźń” nie oznacza konkretnego działania; „Zadzwonić do przyjaciół” jest już lepsze, ale wciąż zbyt ogólnikowe; „Zadzwonić do Sylwii” – ten cel jest dobry. Ma swój początek i koniec, określoną formę i określony kontekst. Spróbuj zapisać przynajmniej jeden pomysł dotyczący tego, co możesz zrobić **dzisiaj**.

Załóżmy na przykład, że w ramach celu długoterminowego polegającego na okazaniu przyjaciołom, że nadal ci na nich zależy, zdecydowałeś się skontaktować ze starymi znajomymi. Jednym z konkretnych działań może być wykonanie telefonu do konkretnej dawnej przyjaciółki (Sylwia), z którą straciłeś kontakt. Jednakże ta czynność może wymagać i innych działań. Pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, jest ustalenie, jak możesz się skontaktować z Sylwią. W tym celu możesz zadzwonić do kilku innych znajomych, którzy ją znają, poszukać jej w internecie, znaleźć jej numer w książce telefonicznej lub skontaktować się z członkami jej rodziny, aby się dowiedzieć, gdzie aktualnie mieszka. Każda z tych możliwości będzie konkretnym działaniem przybliżającym cię o jeden krok do twojego celu, którym jest odzyskanie kontaktu z dawną przyjaciółką. Postaraj się wypisać tyle działań głównych i pośrednich, aby dzięki wykonaniu ich wszystkich osiągnięcie celu było bardzo prawdopodobne, a nawet pewne.

Cel krótkoterminowy: _____

Działania główne i pośrednie:

1. _____
   _____

2. _____
_____
3. _____
_____
4. _____
_____
5. _____
_____

Jakie działania z tej listy możesz wykonać już teraz (dzisiaj)? Skoncentruj się na tym, co jest możliwe. Jeśli jesteś gotowy, aby to zrobić – to świetnie. Zrób to. **Teraz**.

Przeszkody w działaniu

Niestety nie zawsze wszystko jest takie proste (gdyby tak było, książki takie jak ta nie byłyby potrzebne.) Pojawiają się przeszkody. Niektóre będą miały formę praktycznych problemów, na które natkniesz się podczas podróży ścieżką wartości. Co jednak ważniejsze z punktu widzenia pracy, jaką razem wykonujemy, przeszkody będą przybierać formę doświadczeń, których starasz się uniknąć, lub myśli, z którymi doszło u ciebie do fuzji.

O tym właśnie traktowały pierwsze rozdziały tej książki. Służyły temu, byś znalazł się w nowym miejscu, kiedy nadejdzie ta chwila.

Skup się na jednym z konkretnych działań wypisanych w ćwiczeniu 13.2, które możesz wykonać jeszcze dzisiaj. Wybierz jednak takie, przed którego podjęciem odczuwasz psychiczny opór. Zapisz to działanie poniżej.

_____
_____
_____

Gdybyś miał podjąć to działanie właśnie teraz, to jakie mogące je spowolnić przeszkody psychiczne mógłbyś napotkać? Rozważ trudne myśli, uczucia, doznania cielesne, wspomnienia lub pragnienia. Jeśli nie jesteś pewien, jakie przeszkody mogłyby się pojawić, to zamknij oczy i wyobraź sobie, że angażujesz się w to działanie. Zwróć szczególną uwagę na przejawy trudności. Nie dopuść do tego, by unikanie stanęło ci na

drodze! Jeśli zauważysz, że twój umysł zaczyna „wędrować”, jeśli pomyślisz: „Cholera, i tak mnie to nie obchodzi” lub nagle poczujesz głód czy zapragniesz pójść do toalety – zachowaj czujność! Unikanie przybiera najrozmaitsze formy. Wytrwaj w tym procesie, a następnie wypisz wszystkie przeszkody, jakie udało ci się zauważyć.

1. _____
   _____
2. _____
   _____
3. _____
   _____
4. _____
   _____
5. _____
   _____

Teraz, kiedy już zidentyfikowałeś kilka potencjalnych barier, rozważ użycie strategii, które poznałeś dzięki tej książce. Jeśli wypracowałeś ulubione strategie defuzji poznawczej, uważności i akceptacji, możesz się zastanowić nad ich wykorzystaniem. Przeglądając książkę, przypomnisz sobie te metody. Jeżeli zaś nic nie przychodzi ci do głowy, jest to dobry moment, by wrócić do początkowych rozdziałów książki i ponownie je przeczytać.

W podejściu ACT przeszkód się nie przeskakuje ani nie omija. Nie musisz nawet przeciskać się przez nie. **Zaprzyjaźnij się** z nimi. Jeden z pacjentów, który odniósł sukces w terapii, opisał to następująco: „Kiedyś uciekałem od bólu. Teraz go wdycham”.

Ćwiczenie 13.3.

Spodziewane bariery

Wypisz w tabeli przeszkody, które twoim zdaniem możesz napotkać na drodze realizacji swoich wartości, a także strategie, jakie możesz wykorzystać, aby w uważny sposób dokonać defuzji od tych przeszkód i je zaakceptować.

Przeszkody	Strategie ACT

Możesz przećwiczyć „wdychanie” przeszkód w wyobraźni, lecz najlepszy sposób pracy nad nimi to po prostu działać. Bądź ostrożny! Twój umysł będzie ci podpowiadał, że wybrane przez ciebie strategie służą pozbyciu się barier. Pozbycie się ich jest jednak bardzo mało prawdopodobne i stanowi przykład starego programu działań. Celami twoich strategii powinny być defuzja i zrobienie miejsca dla problemów psychicznych, które powstrzymują cię od działania we własnym interesie.

Wiele map na różne trasy

Do tej pory zajmowaliśmy się podążaniem ścieżką, którą generuje dla ciebie pojedyncza wartość. Jednak w rozdziale 12 przybliżyliśmy dziesięć różnych obszarów wartości. W każdym z nich mogłeś określić więcej niż jedną wartość. Ponadto mogą ci przyjść do głowy wartości niekoniecznie pasujące do kategorii, które analizowaliśmy. Gdybyś cenił tylko jedną rzecz, być może twoje życie byłoby prostsze. Jednak z pewnością nie byłoby tak pełne i dynamiczne jak wtedy, gdy przywiązujesz wagę do wielu różnych rzeczy. Jeśli twoja lista wartości jest pełna, oznacza to, że masz przed sobą niezwykle ekscytującą podróż.

Różne podróże wymagają różnych map. Ponieważ nie zmierzasz do celu na płaszczyźnie fizycznej, możesz w tym samym czasie podróżować w rozmaitych kierunkach. Możesz, a nawet powinieneś, realizować różne wartości w rozmaitych dziedzinach, i to w tym samym czasie. Gdybyśmy nie doświadczali takiej różnorodności, życie byłoby pozbawione swego bogactwa.

Pracę, jaką wykonałeś w tym rozdziale, można podsumować w postaci formularza wartości (zob. tabela 13.1). Jeśli chcesz, możesz w tabeli 13.1 podsumować zebrane w tym rozdziale informacje na temat swoich wartości i celów. W połączeniu z pytaniami, jakie tu stawialiśmy, możesz też korzystać z tego formularza, aby tworzyć mapy dla każdej z cenionych przez siebie ścieżek.

Tabela 13.1. Formularz wartości

Wartość: _____			
Cele	**Działania**	**Bariery**	**Strategie**

Źródło: opracowanie własne.

Możesz również skserować kilka razy ten formularz i wrócić do wartości, nad którymi pracowałeś w rozdziale 12. Wybierz jedną z nich, zapisz ją w nagłówku formularza i na nowo przeprowadź cały proces. W ten sposób możesz stworzyć konkretny plan działania na kolejne etapy swojego życia, dotyczące różnych obszarów, na których ci zależy.

Jak zauważysz, niektóre cenione przez ciebie ścieżki miejscami łączą się ze sobą, a inne nie. Jeśli się nie łączą, to może będziesz musiał wybrać

następny krok lub kierunek, w jakim chciałbyś zmierzać. Nie ma tu prostych rozwiązań. Nie jesteśmy w stanie powiedzieć, jakiego wyboru powinieneś dokonać. Decyzja zawsze należy od ciebie. Nie będziemy udawać, że uczynimy twoje życie łatwiejszym.

Budowanie wzorców skutecznego działania

Wiele problemów, z którymi się zmagamy, dotyczy kwestii samokontroli. Unikanie i fuzja wzmacniają wzorce, które służą celom krótkoterminowym kosztem długoterminowych. Kiedy jednak zaczynasz podążać w cenionym przez siebie kierunku, zaczynasz tym samym budować coraz szersze wzorce skutecznego działania.

Na modelach zwierzęcych wykazano, że szersze wzorce zachowań są bardziej odporne na wpływ impulsywnych wyborów krótkoterminowych (Rachlin, 1995). Możesz wykorzystać to podstawowe spostrzeżenie behawioralne w jak najlepiej rozumianym interesie własnym. W kolejnych podrozdziałach przedstawimy sposoby budowania znacznie szerszych wzorców oraz pojawiające się w tym procesie przeszkody.

Branie odpowiedzialności za szersze wzorce, które budujesz

Od życia nie ma przerwy, nie poprzedza go też żadna próba generalna. Oznacza to, że w każdej chwili budujesz wzorce zachowania. Uznanie tych, które się pojawiają, pomaga stworzyć szersze wzorce, służące twoim interesom.

Załóżmy, że chcesz być bardziej uważny w kwestii zdrowia. Zamierzasz schudnąć, lepiej się odżywiać i częściej ćwiczyć. Zdecydowałeś, że dwa razy w tygodniu będziesz spędzał godzinę na siłowni, przez miesiąc będziesz odmawiał sobie deserów (przyzwyczaisz się do ograniczania cukru, bo zauważyłeś, że większość codziennej dawki cukru przyjmujesz w formie deseru) i spożywał nie więcej niż 1800 kalorii dziennie.

Przez tydzień wszystko idzie dobrze – podjąłeś zobowiązanie i się go trzymasz. Nadchodzi jednak drugi tydzień i twoje zaangażowanie zaczyna słabnąć. Zjadłeś duży kawałek tortu, jeszcze nie ćwiczyłeś (jest czwartek), a od dwóch dni nie kontrolujesz swoich posiłków, więc tylko na oko możesz oszacować, ile kalorii spożyłeś.

Załóżmy, że się martwisz. Ogarnia się poczucie porażki (ponownie). Zauważasz, że zaczynasz myśleć o tym, by dać za wygraną.

W dosłownej warstwie języka problem ten jest pełen następujących treści: czy można lepiej się postarać? Czy jesteś do tego zdolny? A może znajdujesz się na z góry przegranej pozycji? Natomiast na innym poziomie jest to po prostu następujący wzorzec behawioralny:

- podjąć zobowiązanie – złamać zobowiązanie.

W przeszłości był to prawdopodobnie twój wzorzec, który po części przyczynił się do tego, że nie dotrzymałeś powziętego postanowienia. Pojawiają się też inne wzorce:

- podjąć zobowiązanie – złamać zobowiązanie – odwołać zobowiązanie.

A może:

- podjąć zobowiązanie – złamać zobowiązanie – odwołać zobowiązanie – poczuć się źle z powodu niewywiązania się z niego.

Albo nawet:

- podjąć zobowiązanie – złamać zobowiązanie – odwołać zobowiązanie – poczuć się źle z powodu niewywiązania się z niego – zacząć się lękać zobowiązań – zrezygnować ze zobowiązań.

Te wzorce behawioralne nie zostały jeszcze w pełni ukształtowane. To twoje zachowanie ukształtuje je – lub nie. Nic więcej. Racjonalizowanie ich stanowi kolejny element tego wzorca. Tak samo zresztą jak późniejsze złe samopoczucie z powodu ich zracjonalizowania.

Spójrz „z boku” na swój umysł i zaobserwuj, jak formuje się ten wzorzec. Jeśli tworzy się on właśnie w tej chwili, to swoim zachowaniem

możesz ukształtować go tak, jak chcesz. Jeżeli wzorzec ma być inny, to musisz zaprezentować inne zachowanie. Jeśli w przeszłości twoim wzorcem było podjąć zobowiązanie – złamać zobowiązanie, a teraz zauważasz, że znowu je złamałeś, to właśnie rodzi się niebywała okazja. Masz szansę stworzyć inny wzorzec: podjąć zobowiązanie – złamać zobowiązanie – dotrzymać zobowiązania.

Kiedy ten ostatni wzorzec już się uformuje, możesz „ścisnąć" jego środkowy element, dzięki czemu będziesz tylko o krok od wzorca: podjąć zobowiązanie – dotrzymać zobowiązania – podjąć zobowiązanie – dotrzymać zobowiązania. Jeśli nadal od czasu do czasu pojawia się etap „złamać zobowiązanie", to możesz go stopniowo wyeliminować. Jest mało prawdopodobne, by kiedykolwiek udało ci się pozbyć wszystkich takich elementów raz na zawsze, jednakże umocni cię to w dążeniu do sięgania po najodleglejsze cele.

Proces tworzenia wzorców zachowań wiąże się z zauważaniem określonego wzorca i braniem odpowiedzialności za budowanie szerszych wzorców, zgodnych z twoim najlepiej pojmowanym interesem. Jeśli widząc te wzorce, czujesz się winny, to budowanie większych, efektywnych wzorców zachowań wiąże się z wzięciem odpowiedzialności za rolę, jaką to poczucie winy odegra we wzorcu tworzonym w chwili obecnej. Gdy wątpisz w siebie, zastosowanie mają te same reguły. Jeżeli nie podejmujesz żadnych zobowiązań w obawie, że nigdy się z nich nie wywiążesz, reguły są te same. Nie zmieniają się one również wtedy, gdy czujesz się niezwykle pewny siebie. Jeśli przechwalasz się przed innymi, jak dobrze ci idzie, reguły są te same. Tak jak wtedy, gdy wydaje ci się, że sytuacja cię przerasta.

Dostajesz to, co **robisz**. Zrozumiałeś?

(Jeśli zaś oburza cię nasza arogancja w tym stwierdzeniu, to przyjmij nasze przeprosiny, **pamiętaj jednak**, że również i w tym przypadku reguły są te same!).

Zerwanie z nieelastycznymi wzorcami, które nie służą twoim interesom

Największy problem z unikaniem, fuzją, Ja skonceptualizowanym (i tak dalej) polega na tym, że stają się one sztywne, ponieważ przekształcają się w niezwykle szerokie wzorce. Dosłowność, podawanie powodów i kontrola emocji stają się wszechobecne, ponieważ społeczność werbalna (otaczający nas stale świat kierowany przez język) wciąż je wspiera, nawet gdy są niepotrzebne. Skoro one są wszechobecne, także zachowania takimi się stają. Maszyna słowna zaczyna kontrolować każdy element twojego życia.

Dlatego na początku tej książki zapewne czułeś się zdezorientowany – demontowaliśmy bowiem wzorzec językowy. Rzucaliśmy wyzwanie ukrytym regułom gry językowej, która przez większość czasu usidla większość ludzi.

Aby zrobić miejsce dla rzeczy nowych, musimy zdemontować stare. Pacjenci terapii akceptacji i zaangażowania czasami nazywają to odwróconym kompasem. Uczą się, że jeśli dany nawyk wskazuje, by iść na północ, to najwyższy czas ruszyć na południe. Tym dziwnym elementem konfrontacji w ćwiczeniu 10.5 (polegającym na celowym robieniu większości rzeczy, o których twój umysł orzekł, że nie zdołasz ich zrobić) był właśnie odwrócony kompas.

Jeśli stare szerokie i sztywne wzorce ulegną rozpadowi, będziesz miał możliwość zbudowania nowych tam, gdzie będą one potrzebne. Niektóre z tych wzorców mogą pozostać niezmienione, jeśli się okaże, że są skuteczne (np. może się okazać, że sprzyjają dotrzymywaniu zobowiązań), inne zaś możesz celowo przetworzyć na bardziej elastyczne, jeżeli to będzie bardziej efektywne.

Burzenie wzorców

W tym podrozdziale przedstawimy kilka burzących wzorce gier, w które możesz zagrać. Załóżmy, że za każdym razem, gdy idziesz na imprezę, wypijasz drinka lub dwa. Nie masz problemu z alkoholem, ale podejrzewasz, że niektóre z tych epizodów picia społecznego mogą stać się elementem wzorca poczucia się swobodnie, a to z kolei stanie się częścią twojego następującego wzorca: „staram się nie doświadczać uczuć, których

nie lubię”. Ten szerszy wzorzec pociąga za sobą większe koszty, co jesteś w stanie zauważyć, więc być może znajdziesz sposób na wyrwanie się z niego, zwracając uwagę na ten jego niewielki aspekt, który właśnie dostrzegłeś.

Może zatem na kolejnej imprezie postanowisz nie sięgać po żaden alkohol? Tak dla zabawy, żeby spróbować, jak będzie. Ciekawe może być sprawdzenie, jak to jest bawić się bez alkoholu jako „smaru do kół socjalizacji”. Zamiast się wycofywać, może spojrzysz obcemu człowiekowi prosto w oczy i rozpoczniesz rozmowę? Zamiast się zamykać, spróbuj powiedzieć coś osobistego. Dzięki tej drobnej zmianie będziesz mógł sprawdzić, czy do tej pory nie traktowałeś alkoholu jak protezy i ile cię to mogło kosztować.

Załóżmy, że dostrzegasz u siebie przymus, by dobrze wyglądać i mieć rację w kontaktach z innymi ludźmi. Na pozór twoje wysiłki nic cię nie kosztują, ale podejrzewasz, że są elementem większego wzorca – starań, by nie czuć się kimś małym, co jest częścią jeszcze większego wzorca – starań, by nie być uważanym za człowieka bojącego się tego, że zdaje się mały, które to starania są elementem jeszcze szerszego wzorca – zaakceptowania faktu, że istotnie jesteś małym człowiekiem. Jeśli zauważyłeś u siebie tego typu przymus, spróbuj celowo zrobić coś, co mogłoby wywołać społeczny dyskomfort, jedynie po to, by poczuć się niekomfortowo.

Na przykład załóż białe skarpetki do ciemnego ubrania, ale nie komentuj tego. Zrezygnuj z makijażu lub pomaluj się w dziwny sposób. Powiedz umyślnie jakiś niezręczny żart, ale go nie wyjaśniaj. Z rozmysłem przekręć jakiś dobrze ci znany fakt, ale nie przyznawaj się, że robisz to celowo. Opowiedz znajomym jakąś żenującą historię o sobie. Zapłacić za coś bardzo drobnymi pieniędzmi. Kup coś przypadkowego (np. dezodorant), a potem to zwróć.

Czy rozumiesz, czemu to służy? Celem nie jest wygłupienie się lub zrobienie z siebie durnia. Po zburzeniu wzorca możliwe staną się nowe zachowania. Ta zabawa służy skonfrontowaniu się z szerszym wzorcem, kiedy zauważysz, że przestrzeń, w której kazał ci żyć, rozszerza się na obszary, na których ci zależy.

Jeśli na przykład uda ci się zwrócić wspomniany dezodorant, to prawdopodobnie łatwiej ci będzie zapukać do drzwi mieszkania obcych ludzi z prośbą o datek na jedzenie dla głodnych dzieci (o ile akurat ta

czynność pojawiła się na jednej z list działań związanych z twoimi celami i wartościami). A może zadzwonisz do kogoś, kogo ledwo znasz, i zaprosisz tę osobę na randkę (jeśli to jedna z czynności z listy działań).

Doskonałym sposobem na rozbicie nieprzydatnych szerszych wzorców jest regularne robienie rzeczy nowych. Namaluj obraz, jeśli nigdy wcześniej tego nie robiłeś, naucz się tańczyć, śpiewaj piosenki w barze karaoke, dołącz do jakiejś grupy społecznej, zapisz się na lekcje gotowania, napraw lub zbuduj coś sam, napisz wiersz, zacznij pisać pamiętnik. Może to być szczególnie przydatne, jeśli „rzeczy, których zwykle nie robię” to element szerszego wzorca unikania porażki.

Fakt, że nie wygłaszasz toastów, ponieważ nie chcesz się wstydzić, jeśli coś pójdzie nie tak, pozornie wydaje się bez znaczenia. W końcu jak często wygłasza się toasty? Czym jednak żywi się szerszy wzorzec? Jeśli większy wzorzec udaje mniejszy, to być może z tych pomniejszych wyborów szyjesz sobie kaftan bezpieczeństwa. Być może karmisz swoje Ja skonceptualizowane („Nie wypadam dobrze w towarzystwie”, „Jestem zbyt bojaźliwy”), które systematycznie ogranicza twoje zdolności do życia (zob. opis Ja skonceptualizowanego w rozdziale 7). Jeśli tak, to nadszedł czas, byś zabił skonceptualizowane Ja, burząc ten wzorzec. W tym właśnie sensie terapia akceptacji i zaangażowania namawia cię do tego, żebyś zabijał siebie każdego dnia.

Określiliśmy już kilka kluczowych szerokich wzorców, którym sprzyja język: unikanie doświadczania, fuzja poznawcza, przywiązanie do Ja skonceptualizowanego i tak dalej. Jeśli w sytuacjach, które zwykle prowadzą do tych wzorców, zrobisz **coś innego**, pomoże ci to zyskać większą elastyczność psychiczną. To właśnie możliwość twórczego dopasowania własnych zachowań do szerszych wzorców, które pragniesz stworzyć, jest ostatecznym celem terapii akceptacji i zaangażowania. Innymi słowy, celem tej książki jest psychiczne wyzwolenie. Na ile twoje dotychczasowe życie toczyło się wokół tego, co podpowiadał ci twój umysł, zamiast wokół tego, na czym tobie zależało?

Być może zechcesz wrócić do ćwiczenia konfrontacji z rozdziału 10. Jeśli nie skończyłeś jeszcze pracy nad wszystkimi swoimi problemami, to może być dobry moment, aby się tym zająć. Jeżeli masz więcej list do przerobienia, być może właśnie teraz powinieneś się za to zabrać.

Ponieważ tak powiedziałeś

Kiedy bierzesz odpowiedzialność za budowanie szerszych wzorców, które będą służyły twoim interesom, a jednocześnie burzysz te, które im nie służą, miej na oku to, co spina owe wzorce: czy potrafisz zrobić to, co zapowiedziałeś, że zrobisz? Umacnianie tego wzorca stanowi najważniejszy wzorzec ze wszystkich. Warto zawsze starać się dotrzymywać drobnych zobowiązań tylko dlatego, że je podjęliśmy. Teraz wyjaśnimy, dlaczego.

Nie będziesz mógł budować szerszych wzorców zachowań w zgodzie ze swoimi wartościami, dopóki nie będziesz w stanie zrobić tego, co zapowiedziałeś, że zrobisz. Jeżeli jednak ograniczysz dotrzymywanie zobowiązań do tego jednego obszaru, pojawi się niebezpieczeństwo: twój umysł może próbować cię zdezorientować w kwestii tego, co jest, a co nie jest wartością. Wydaje się, że bezpieczniej jest wypełnić tę lukę. Dzięki temu, jeśli podejmiesz zobowiązanie, ale zaczniesz ponownie się nad nim zastanawiać, bo uznasz, że nie jest ono aż tak ważne, będziesz miał siłę pozwalającą utrzymać dany wzorzec na tyle długo, aby wypełnić to zobowiązanie.

Sposobem na wypełnienie wspomnianej luki jest robienie pewnych rzeczy tylko dlatego, że powiedziałeś, iż je zrobisz – bez innych wyraźnych powodów. W pewnym okresie historii ludzkości było to powszechną praktyką, traktowaną jako swoisty trening moralności. Nadal jest to praktykowane w instytucjach duchowych i religijnych, ale znacznie słabiej. Oto przykłady takich działań: wstawanie wcześnie i kładzenie się spać o wczesnej porze – bo tak, wyrzekanie się ulubionych potraw przez jakiś czas – bo tak, poszczenie – bo tak, noszenie niewygodnych koszul – bo tak, pisanie pamiętnika – bo tak.

Takie zobowiązania powinny być jasne i określone w czasie. Potrzeba przejrzystości jest oczywista, a określenie w czasie niezbędne. W przeciwnym razie twój umysł, mając świadomość, że zobowiązania muszą kiedyś się skończyć, będzie sugerował, iż właśnie nadszedł czas na ich zakończenie.

Lepiej, by zobowiązania nie były zbyt ważne (dzięki temu zapewnią dodatkowo okazję do ćwiczenia defuzji potrzeby ważności). Ważność

pojawia się wtedy, gdy życie pokazuje, że dochowanie swoich zobowiązań jest pożyteczne. Jest to tylko sposób na ćwiczenie i budowanie tego wzorca.

Wszystko to jednak będzie nieskuteczne, jeśli nie podtrzymasz wzorca. Niekiedy okazuje się to zaskakująco trudne, ale samo w sobie jest odkrywcze. Skoro wzorce są banalne, to dlaczego tak trudno je zmienić? Zazwyczaj dlatego, że istnieje silny przeszły wzorzec niedotrzymywania zobowiązań bądź dotrzymywania ich tylko wtedy, gdy trzeba, co tym bardziej dostarcza powodów do ćwiczeń.

Defuzja od tego, z czym nie jesteś jeszcze gotów się zmierzyć

Nie możesz mierzyć się ze wszystkimi swoimi niepożytecznymi zachowaniami jednocześnie. Istnieje jednak duża różnica pomiędzy rozwiązywaniem pojedynczych problemów a tworzeniem nowych form sztywności, które później staną się problemem. Załóżmy na przykład, że doświadczasz lęku, a żeby go obniżyć, od czasu do czasu zażywasz środki uspokajające. Nie będzie to szkodliwe dopóty, dopóki podważasz wzorce unikania doświadczania i masz świadomość roli, jaką odgrywają te leki, kiedy po nie sięgasz.

Niebezpieczna może się zaś okazać fuzja poznawcza z wyjątkami („Czy valium jest formą unikania, czy też nie? Ach, nieważne. Muszę zażyć moje valium”), tak jakbyś decydował o tym, które wzorce są użyteczne, a które nie, niezależnie od ich faktycznej użyteczności. Co zrobić, jeśli zabrniesz za daleko i uświadomisz sobie, że przyjmowany lek stanowi w rzeczywistości część większego wzorca unikania (nie twierdzimy, że musi tak być, ale co, jeśli jest?). Fuzja tego typu będzie teraz tworzyć trudną barierę. Skoro nie jesteś jeszcze gotów z czymś się zmierzyć, lepiej przyjmij elastyczną postawę: poczekamy – zobaczymy.

Stwierdzenia świadczące o zaistniałej fuzji („Jeśli straciłbym matkę, to zupełnie bym się załamał!”, „Nie potrafię zmierzyć się ze swoją historią wykorzystywania. Nie potrafię!”) są zarówno bezużyteczne, jak i niebezpieczne. Poruszanie się w kierunku, który cenisz, nie oznacza, że będzie tak, jak chcesz. Rób jeden krok naraz. Niezbędne jest dokonanie wyboru swoich wartości. Postawa typu „sprawdzę, co działa, a co nie

działa” to czysta fantazja. Jeśli nie czujesz, że osiągnąłeś gotowość w jakimś obszarze, to w porządku. Uważaj na koszty i pozostań otwarty oraz pozbądź się fuzji.

Dziel się

Nie ma w życiu niczego, co nie zyskałoby dzięki dzieleniu się z innymi. Intymność to dzielenie się zarówno wartościami, jak i swoimi słabościami. Jeśli tworzysz nowe wzorce i burzysz stare, podziel się tym z innymi. Gdy dostrzegasz jakąś formę unikania i jesteś gotowy, aby z niej zrezygnować, powiedz innym o tym, co dostrzegłeś – tak jakbyś świecił latarką w głąb ciemnej dziury, w której się ukrywasz. Chowanie się w niej będzie wówczas mniej kuszące, gdyż co najmniej jedna osoba będzie wiedziała, w jaką grę grasz. Jeśli podjąłeś nowe zobowiązanie, również się tym podziel. Dzięki temu uda ci się je wypełnić. Nie oczekuj od drugiej osoby, że to ona sprawi, iż tobie się uda, nie próbuj też zdjąć z siebie ciężaru odpowiedzialności tylko dlatego, że się tym z kimś podzieliłeś.

Pozostań uważny względem swoich wartości

Najlepszym sposobem na zbudowanie szerszych wzorców jest sprawienie, by stały się one obiektem twojej uważności. Pomoże ci w tym formularz „Wartościowe życie” (zob. rycina 13.1). Możesz zapisać w nim dane z aż czterech miesięcy, co pozwala śledzić bardzo szerokie wzorce postępów w każdym z dziesięciu obszarów, w których podjąłeś się pracy nad wartościami[17].

Ćwiczenie 13.4.

Wartościowe życie

Przez kilka najbliższych tygodni zapisuj w formularzu, jak oceniasz ważność każdego z dziesięciu omówionych obszarów życia (szacunki mogą się zmieniać nieznacznie) oraz spójność własnych działań z każdą ze swoich wartości. Co tydzień zaznaczaj swoje oceny, wpisując – na przykład czerwonym kolorem –

w odpowiednim polu ukośnik w prawo (/) na oznaczenie ważności oraz – na przykład czarnym kolorem – ukośnik w lewo (\) na oznaczenie spójności.

	Relacje rodzinne (inne niż związki intymne i rodzicielstwo)															
Wynik	10															
	9															
	8															
	7															
	6															
	5															
	4															
	3															
	2															
	1															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Tydzień															

	Edukacja/szkolenia/rozwój osobisty															
Wynik	10															
	9															
	8															
	7															
	6															
	5															
	4															
	3															
	2															
	1															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Tydzień															

	Małżeństwo/partnerstwo/związek intymny																
Wynik	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Tydzień																

	Rekreacja/rozrywka																
Wynik	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Tydzień																

	Rodzicielstwo																
Wynik	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Tydzień																

	Duchowość																
Wynik	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Tydzień																

	Przyjaźń/relacje społeczne																
Wynik	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Tydzień																

	Postawa obywatelska																
Wynik	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Tydzień																

	Kariera/praca															
Wynik	10															
	9															
	8															
	7															
	6															
	5															
	4															
	3															
	2															
	1															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Tydzień															

	Zdrowie/dobre samopoczucie															
Wynik	10															
	9															
	8															
	7															
	6															
	5															
	4															
	3															
	2															
	1															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Tydzień															

Poczucie winy, przebaczenie i naprawienie krzywd

W jednym z wcześniejszych rozdziałów pisaliśmy o tym, że wszyscy ludzie dużo inwestują w to, by ich powody oraz historie pozostały prawdziwe, nawet jeśli konsekwencją jest ból lub ograniczenie. Teraz nadszedł czas, aby zmierzyć się z innym źródłem bólu, które jest wpisane w rozwój, a mianowicie z **poczuciem winy** z powodu straconych czasu i możliwości.

Ludzie nie przychodzą na świat z instrukcją obsługi. Większość z nas musi na własnej skórze się przekonać, w jaki sposób normalne procesy psychologiczne mogą stać się pułapkami – wpadając w te pułapki. Badania prowadzone w ramach ACT pokazują, że procesy, które opisaliśmy w tej książce, mogą stać się potężnym źródłem zmian. Jednak prawdziwy postęp natychmiast konfrontuje nas z faktem, że z perspektywy czasu to, co nam się w życiu przytrafiło i stało częścią bardzo destrukcyjnych wzorców, nie musiało się stać.

Au, boli!

Chęć dokonania fuzji z nowymi formami obrony jest bardzo silna. W najbardziej skrajnym przypadku może zniweczyć postępy za pomocą tajnej funkcji podtrzymywania historii typu: „Nie mogłem zrobić niczego innego”. Zazwyczaj ten wzorzec ujawnia się wtedy, gdy dana osoba zdaje sobie sprawę, jak wiele złego zdarzyło się w wyniku unikania, fuzji lub podtrzymywania Ja skonceptualizowanego. Niepotrzebnie może dojść do rozpadu małżeństwa. Dzieci mogą porzucić dom bez żadnego rzeczywistego powodu. Rodzice mogą być obwiniani za zbytnią surowość. Szanse mogą zostać zaprzepaszczone na zawsze. Czasami nie można już nawet przeprosić – ludzie odeszli lub zupełnie stracili zainteresowanie.

Au, boli!

Właśnie w takich sytuacjach opisywane przez nas procesy są najbardziej potrzebne. To właśnie wtedy potrzebujesz tyle dobroci i współczucia dla siebie, ile tylko możesz zgromadzić. Aby zaakceptować bolesne uczucia, dokonać defuzji od samokrytycznych myśli i skupić się na tym, co naprawdę cenisz, musisz być dla siebie życzliwy. Jeżeli to ci się uda, nawet ból stanie się częścią nowej drogi życiowej, pełnej szacunku dla siebie i spójnej z twoimi wartościami. Z szacunkiem więc odmów swojemu umysłowi, który zaprasza cię do biczowania samego siebie za to, że nie wiedziałeś, co było w instrukcji obsługi, której przecież nigdy nie otrzymałeś. Nie musisz się bronić poprzez fuzję z nowymi racjonalizacjami obronnymi. W owym czasie robiłeś to, co mogłeś. Teraz zaś wiesz więcej.

Proces rozwoju często wymaga nie tylko przebaczenia sobie (co właśnie opisaliśmy), ale także przebaczenia innym. Załóżmy, że w dzieciństwie byłeś w jakiś sposób wykorzystywany, a związane z tym faktem uczucia stały się niszczycielską siłą w twoim życiu. Poznając i doskonaląc umiejętności akceptacji, defuzji, uważności i kierowania się w życiu

wartościami, możesz zacząć sobie uświadamiać, że: (1) usiłowałeś pociągać sprawcę wykorzystania do odpowiedzialności, robiąc wszystko, by w twoim życiu panował chaos; (2) pomimo doświadczenia przemocy posiadasz umiejętności, dzięki którym możesz zmierzać w kierunku takiego życia, jakie cenisz.

To może być bardzo bolesne. Może ci się wydawać, że pozwalasz sprawcy „urwać się z haczyka”, skoro twoje życie będzie spokojnie toczyć się dalej, zanim on przyzna się do winy, zostanie skrzywdzony podobnie jak ty lub zrozumie twoje cierpienia. W pewnym sensie może tak być (np. krzywdzący cię rodzic, widząc twoje postępy, może pomyśleć: „Widzisz, tak naprawdę nie zrobiłem nic złego” – au, boli!).

Ale „haczyk” najpierw przeszył ciebie… dopiero później zaś twój umysł powiesił na nim sprawcę wykorzystania. Zrezygnowanie z trzymania go na haczyku oznacza, że teraz ty również możesz się uwolnić. Nie oznacza jednak, że od tej chwili masz myśleć, iż nie stało się nic złego. Oznacza raczej kroczenie naprzód i działanie w najlepiej pojętym interesie własnym.

Słowo „przebaczać” pochodzi od słów „przestać baczyć (patrzeć)”. Przebaczenie jest w istocie darem dla samego siebie, a nie dla wydarzeń lub osób, które cię kiedyś zraniły.

W miarę pogłębiania się tego procesu prawdopodobnie doświadczysz sytuacji odwrotnej – zaczniesz zauważać, w jaki sposób unikanie i fuzja doprowadziły cię do podejmowania destrukcyjnych działań wobec innych ludzi. Może byłeś obłudny lub nieuczciwy? Może byłeś powściągliwy albo niedostępny dla osób, które cię kochały? Z powodu twojego lęku twoje dzieci mogły otrzymać mniej, niż na to zasługiwały. Z powodu twojego uzależnienia twój szef mógł być stratny.

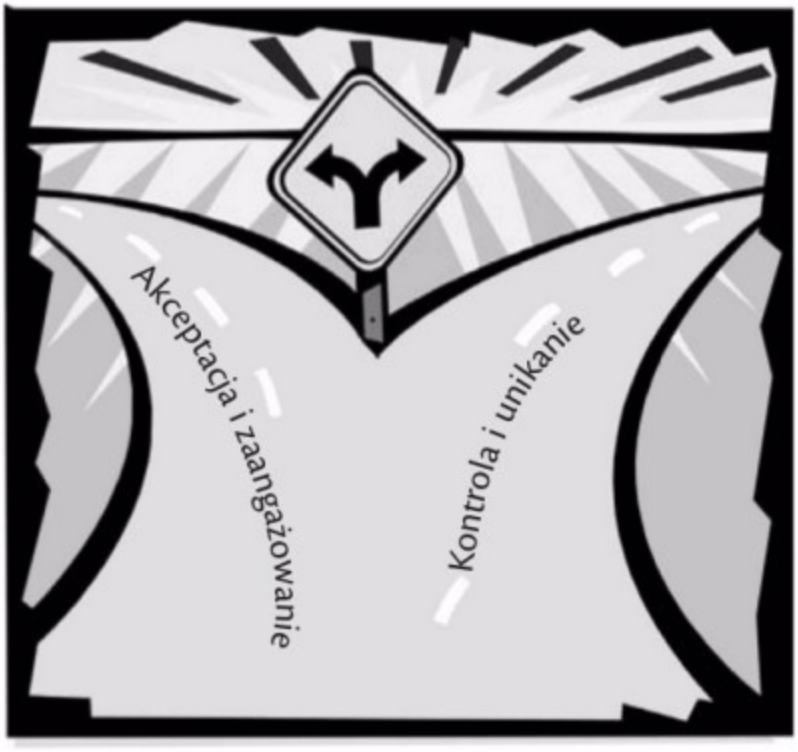
Drugą stronę przebaczenia stanowi odpowiedzialność. Kiedy rozpoznasz destrukcyjne wzorce swoich zachowań, wzięcie odpowiedzialności będzie oznaczało próbę uporządkowania starych spraw i systematycznego naprawiania tego, co można naprawić. Jeśli pominiesz ten krok i spróbujesz dotrzeć do tego, co cenisz, już teraz, to twoje wartości wydadzą jedynie głuchy dźwięk.

Czyje to w końcu życie?

Życie jest trudne. Życie obejmuje wiele różnych spraw. Ostatecznie twoje życie to twoje wybory. Gdy zdominuje je umysł, będzie ono biegło tylko w jedną stronę. Jeśli jednak potraktujesz twoją słowną, oceniającą stronę wyłącznie jako jedno ze źródeł informacji, twoje życie zmieni bieg. Wybory nie zawsze są łatwe, ale już samo zauważenie, że istnieje wolność wyboru, stanowi wyzwalające doświadczenie. To twoje życie. To nie jest życie twojego umysłu – choć on oczywiście będzie twierdzić, że jest inaczej.

Aby żyć pełnią życia – podsumowanie[18]

Kiedy skonfrontujesz się ze swoim głównym problemem, znajdziesz się w miejscu, w którym musisz dokonać wyboru, tak jak pokazuje rycina P.1. Na prawo masz dawną drogę – drogę unikania i kontroli. Na nią chcą cię skierować wszyscy negatywni pasażerowie twojego autobusu. Jest to logiczna, racjonalna i rozsądna ścieżka werbalna. Twój umysł będzie się wciąż rozwodził na temat zagrożeń, ryzyka i słabości, a unikanie przedstawi jako metodę rozwiązywania problemów. Podążałeś tą drogą nie raz i wciąż od nowa. To nie twoja wina. Zrobiłeś to, co zrobiłby każdy rozsądny człowiek. Ostatecznie nie okazała się ona ani skuteczna, ani niezbędna, ani też nie dodawała ci sił.



Rycina P.1. Na kluczowym rozstaju dróg
Źródło: opracowanie własne.

To nie twoja wina, jednak teraz, gdy już rozumiesz ten mechanizm, pojawia się odpowiedzialność. Życie potrafi dopiec i zrobi to nie raz. Nie masz wpływu na wszystko: wiele rzeczy dzieje się niezależnie od ciebie. Wypadek może skonfrontować cię z bólem fizycznym. Choroba – z niepełnosprawnością. Śmierć – z poczuciem straty. Jednak nawet wówczas zachowasz „zdolność do odpowiedzi".

Konsekwencje, których doświadczasz w toku życia, wynikają z działań, jakie podejmujesz, zwłaszcza z działań omówionych w tej książce. To ty – a nie nikt inny – angażujesz się w akceptację lub unikanie, fuzję lub defuzję, życie w swojej głowie lub życie tu i teraz, bycie jedynie efektem programowania lub zachowanie ciągłości świadomości. I nade wszystko jedynie ty możesz decydować o wyborze swoich wartości.

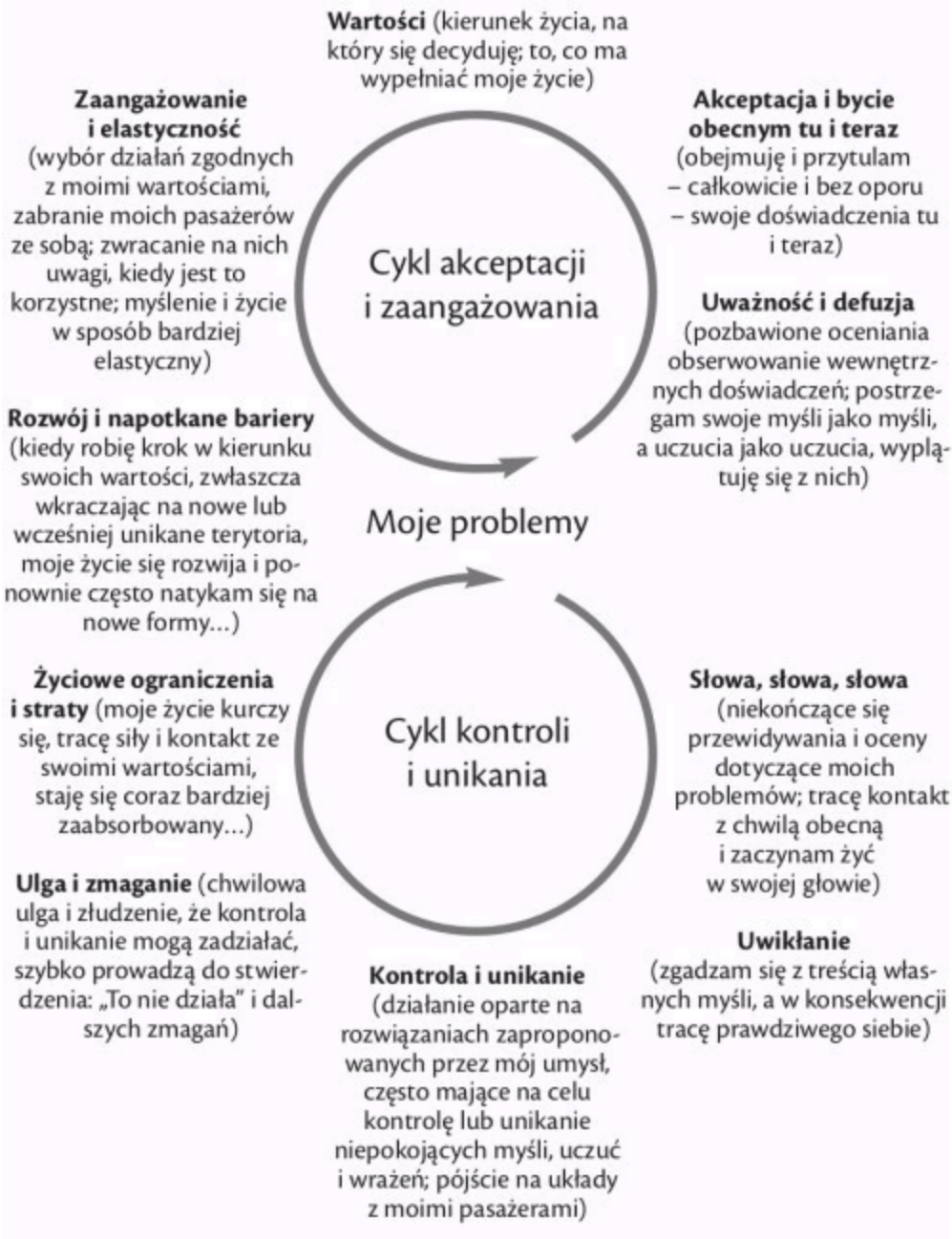
Stoisz na kluczowym rozstaju dróg – musisz wybrać którąś z nich. Mniej uczęszczana droga po lewej stronie ryciny P.1 to ścieżka akceptacji, uważności, defuzji i cenienia tego, na czym naprawdę ci zależy. Podążając

nią, możesz napotkać podatność na zranienie i ryzyko, ale o coś w niej chodzi.

Dwie opisane drogi prowadzą w zupełnie inne miejsca. Nie jest tak, że na jednej napotkasz problemy, a na drugiej nie. Nie jest też tak, że jedna prowadzi do bólu, a druga nie. Obie bowiem prowadzą w kierunku problemów. Obie wiodą w kierunku bólu. Na drodze prowadzącej w prawo te problemy są stare i dobrze znane, na lewo zaś są one nowe i jeszcze bardziej wymagające. Na drodze wiodącej w prawo ból ma charakter tłumiący i dławiący, na ścieżce prowadzącej w lewo ból jest słodko-gorzki, ale intensywnie ludzki.

Wyobraź sobie, że spoglądasz z góry na to rozwidlenie dróg. Z góry widzisz, że stojący przed tobą wybór jest częścią większego systemu wyborów. Wyobraź sobie, że wyruszasz ze swoimi problemami z samego centrum. Docierasz do rozstaju dróg i jeśli skręcisz w lewo, wpadniesz w cykl akceptacji i zaangażowania, a jeśli pójdziesz w prawo, wpadniesz w cykl kontrolowania i unikania. Oba cykle zostały zilustrowane na rycinie P.2.

W cyklu kontroli i unikania twoje życie opiera się na tym, co powie twój umysł. Zostajesz wplątany w słowne przewidywania i oceny. Starasz się zrobić to, co każe ci twój umysł, nawet jeśli wcześniejsze próby wykazały, że to nie jest skuteczne. Kontrolę nad autobusem „Twoje życie” przejęli twoi mentalni pasażerowie, którzy jadą prosto w kierunku kontroli i unikania. Przez chwilę nawet czujesz się lepiej. Przynajmniej życie staje się przewidywalne. Czujesz ulgę.


Wartości (kierunek życia, na który się decyduję; to, co ma wypełniać moje życie)
Zaangażowanie i elastyczność (wybór działań zgodnych z moimi wartościami, zabranie moich pasażerów ze sobą; zwracanie na nich uwagi, kiedy jest to korzystne; myślenie i życie w sposób bardziej elastyczny)
Akceptacja i bycie obecnym tu i teraz (obejmuję i przytulam – całkowicie i bez oporu – swoje doświadczenia tu i teraz)
Cykl akceptacji i zaangażowania
Uważność i defuzja (pozbawione oceniania obserwowanie wewnętrznych doświadczeń; postrzegam swoje myśli jako myśli, a uczucia jako uczucia, wyplątuję się z nich)
Rozwój i napotkane bariery (kiedy robię krok w kierunku swoich wartości, zwłaszcza wkraczając na nowe lub wcześniej unikane terytoria, moje życie się rozwija i ponownie często natykam się na nowe formy...)
Moje problemy
Życiowe ograniczenia i straty (moje życie kurczy się, tracę siły i kontakt ze swoimi wartościami, staję się coraz bardziej zaabsorbowany...)
Cykl kontroli i unikania
Słowa, słowa, słowa (niekończące się przewidywania i oceny dotyczące moich problemów; tracę kontakt z chwilą obecną i zaczynam żyć w swojej głowie)
Ulga i zmaganie (chwilowa ulga i złudzenie, że kontrola i unikanie mogą zadziałać, szybko prowadzą do stwierdzenia: „To nie działa" i dalszych zmagań)
Kontrola i unikanie (działanie oparte na rozwiązaniach zaproponowanych przez mój umysł, często mające na celu kontrolę lub unikanie niepokojących myśli, uczuć i wrażeń; pójście na układy z moimi pasażerami)
Uwikłanie (zgadzam się z treścią własnych myśli, a w konsekwencji tracę prawdziwego siebie)

Rycina P.2. Cykle: akceptacji i zaangażowania oraz kontroli i unikania
Źródło: opracowanie własne.

Jechałeś już wcześniej tą drogą i wiesz, że zawsze udawało ci się przetrwać. Jednak prędzej czy później wracałeś do punktu wyjścia, ale nieco osłabiony. Życie ulega swoistemu zawężeniu. Minęło tyle czasu, a mimo to masz wrażenie, że ono jeszcze się nie zaczęło. Nie tylko nadal

masz problemy do rozwiązania, ale w dodatku są to te same, dobrze znane, przytłaczające trudności.

Jak długo ten cykl będzie trwał? Pomyśl o problemach, z którymi już się zmagałeś. Kiedy się zaczęły? A jeśli następnych pięć lat będzie wyglądało tak samo jak pięć ostatnich? A kolejnych dziesięć lat?

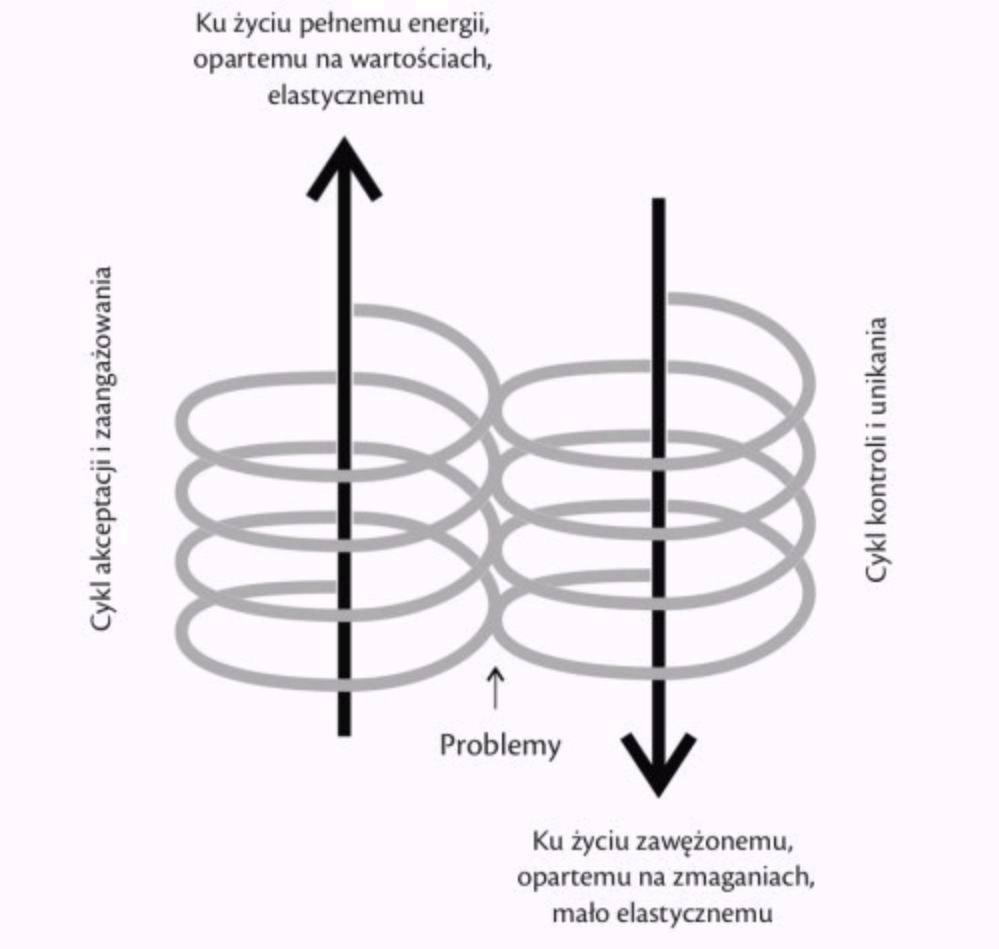
Z kolei w cyklu akceptacji i zaangażowania następstwo zdarzeń jest nieco inne. Doskonale słyszysz paplaninę umysłu, ale nie jesteś w nią zaangażowany. Widać różnicę między wami, czyli między świadomym kierowcą autobusu a pasażerami, których on wiezie. Masz dla nich miejsce w autobusie. Akceptujesz ich. Uwalniasz się od fuzji z nimi. Potem jednak kierujesz swój wzrok z powrotem na drogę i nawiązujesz kontakt z tym, co naprawdę cenisz. Jedziesz w kierunku tego czegoś. W efekcie twoje życie staje się odrobinę przestronniejsze, bardziej witalne i elastyczne.

W miarę jak będziesz się rozwijał, prawdopodobnie znów skonfrontujesz się z problemami. Zdarza się, że nie są to te same, stare problemy, lecz nieco inne. Są nowe i mogą stanowić jeszcze większe wyzwanie. Jeśli na przykład będziesz podążał w kierunku związku uczuciowego, doświadczysz podatności na zranienie, podczas gdy wcześniej mogłeś doświadczać alienacji. Jeśli zmierzasz w kierunku wnoszenia jakiegoś wkładu, możesz doświadczać problemów wynikających z lęku przed niedopasowaniem lub brakiem odpowiednich zdolności, podczas gdy wcześniej stawiałeś czoła obawie o brak przynależności lub poczuciu, że jesteś kimś nieważnym. Czasami nowo pojawiające się problemy jawią się jako bardziej przerażające niż te dawne. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy zdają się nowe lub bardziej intensywne – w takim wypadku twój umysł będzie często krzyczał ze strachu, że popełniłeś wielki błąd i się cofasz.

I znów tam jesteś – z powrotem na rozstaju dróg. Ponownie musisz dokonać wyboru.

Jeśli będziesz konsekwentnie wybierał zakręt w lewo, życie wcale nie będzie łatwiejsze. Będzie jednak pełniejsze, zatem dokona się postęp. Przedstawia to rycina P.3. Jeżeli za każdym razem będziesz kierował swój autobus w stronę cyklu akceptacji i zaangażowania, będziesz podążać w nowym kierunku. To, co na rycinie P.2 wyglądało jak koło, w rzeczywistości jest spiralą. Nadal masz problemy, nawet niemałe. Występują one regularnie. Jednak dokonuje się postęp. Twoje życie jest pełniejsze, bardziej elastyczne i oparte na wartościach. Jeśli wybierzesz

drugą ścieżkę, również znajdziesz się na spirali, lecz prowadzącej w dół – w kierunku życia coraz bardziej zawężonego, silniej nacechowanego zmaganiami i mniej elastycznego.



Rycina P.3. Spirale witalności i braku elastyczności w życiu
Źródło: opracowanie własne.

Zauważ, że jeśli zdecydujesz się na cykl akceptacji i zaangażowania, również doświadczysz problemów, a ich częstotliwość i intensywność mogą być jednakowe – lub nawet większe – jak częstotliwość i intensywność problemów w drugim cyklu. Różnica polega na tym, że na lewej spirali uwalniasz się od swego umysłu i przechodzisz do życia. Boli cię, **ale** żyjesz. Z kolei na prawej spirali zatapiasz się w mentalnej wojnie cierpienia.

Dotąd często decydowałeś się na jazdę w prawo. Czy nie masz już dosyć? Konsekwencje wybrania tej drogi są bardzo przewidywalne, dlatego taki wybór jest kusząco bezpieczny, ale nie staje się przez to mniej zgubny. Akceptacja i zaangażowanie oferują ci drogę w nieznane. Jej nowość sprawia, że jest przerażająca, ale jednocześnie bardziej witalna. Dobrze to oddaje następujący cytat:

> *Dopóki człowiek się nie zaangażuje, jest miejsce na wahania, szansa, by się wycofać, zawsze na nieskuteczność. W przypadku wszystkich przejawów inicjatywy nieznajomość jednej prawdy podstawowej zabija wszelkie pomysły i dalekosiężne plany: w chwili, gdy podejmowane jest ostateczne zobowiązanie, opatrzność zaczyna sprzyjać. Wszystko zaczyna sprzyjać, pojawia się pomoc, która w innym wypadku by nie nadeszła. Strumień nieprzewidzianych, korzystnych zdarzeń rozpoczyna się od tej decyzji, a spotkania czy wsparcie materialne, o których nie można było nawet marzyć, pojawiają się na naszej drodze. Cokolwiek możesz zrobić lub o czym marzysz, że możesz to zrobić – zaczynaj. W odwadze tkwią geniusz, siła i magia. Zacznij działać* (Murray, 1951).

Życie jest dokonywaniem wyborów. Wybór nie dotyczy tego, czy chcesz czuć ból, czy nie. Dotyczy raczej tego, czy żyć życiem wartościowym i pełnym sensu – czy nie.

Już dosyć się nacierpiałeś. Wyzwól się z niewoli umysłu ku pełni życia (będziemy ci kibicować!).

Aneks.

Wartości i dane empiryczne leżące u podstaw ACT

Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) wywodzi się z terapii behawioralnej, jednej z gałęzi empirycznej psychologii klinicznej. W związku z tym twórcy ACT dotrzymują wiążących zobowiązań w kwestii: (1) naukowej oceny precyzyjnie określonych technik, (2) tworzenia podstawowych zasad i teorii, aby kierować rozwojem tych technik i objaśniać ich skuteczność. Mimo że nasza książka jest przeznaczona dla szerokiego kręgu odbiorców, w tym krótkim aneksie chcemy pokazać, jak twórcy ACT dotrzymują wspomnianych zobowiązań, oraz wskazać laikom i specjalistom niezbędne źródła.

Teoria i podstawowe zasady

W kilku miejscach tej książki wspominaliśmy już, że ACT opiera się na kompleksowym programie podstawowych badań nad naturą procesów werbalnych i poznawczych człowieka, określanym jako **teoria ram relacyjnych** (*relational frame theory* – RFT; Hayes, Barnes-Holmes i Roche, 2001). Zrobiliśmy co w naszej mocy, aby uczynić niektóre z tych badań bardziej przystępnymi. Mają one specjalistyczny charakter i są rozległe, dlatego trudno objaśnić je w książce przeznaczonej dla szerszego grona czytelników. Liczba opublikowanych badań naukowych w dziedzinie RFT wkrótce przekroczy sto, a metody i koncepcje często są skomplikowane i tajemnicze. Ponieważ prace te stanowią część analizy zachowania, ich naturalistyczne i kontekstualne podstawy filozoficzne są zupełnie obce niespecjalistom.

W naszej książce radziliśmy sobie z tym problemem, opisując wiele z tych odkryć stosunkowo nienaukowym językiem, niepodobnym do języka używanego w procesie rozwijania tej gałęzi wiedzy. Na przykład często stosowaliśmy terminy „umysł” i „procesy umysłowe” zamiast „twój repertuar arbitralnie stosowanych wywiedzionych reakcji relacyjnych”, ponieważ zastosowanie specjalistycznych określeń nie miałoby sensu, mogłoby zaś utrudnić lub wręcz uniemożliwić lekturę tekstu. W kontekście naukowym pisalibyśmy inaczej, ponieważ jednak wierzymy, że znaczenie to użycie, użyliśmy takich słów, które mogły cokolwiek znaczyć, nawet jeśli nie są do końca poprawne z punktu widzenia tradycji naukowej, z której wyrosła ACT.

Każde zdanie tej książki można przedstawić w sposób bardziej fachowy (przynajmniej tak się nam wydaje) i jesteśmy gotowi dokonać odpowiedniego przekładu, jeśli zażyczą sobie tego nasi koledzy naukowcy. Dostępnych jest też wiele publikacji specjalistycznych (np. Hayes, Barnes-Holmes i Roche, 2001). Minusem naszego podejścia (poza faktem, że niektórzy koledzy behawioryści będą zdumieni) jest to, że niniejsza książka może miejscami sprawiać wrażenie, jakby miała za słabe fundamenty naukowe lub opierała się na zdroworozsądkowym pojmowaniu działania języka i procesów poznawczych. Wierzymy, że czytelnicy o bardziej naukowym zacięciu, którzy są skorzy zgłębiać ten obszar, odkryją, iż tak nie jest. Na www.relationalframetheory.com dostępna jest lista badań w dziedzinie RFT.

Teoria kliniczna (teoria psychopatologii i procesów zmiany), która jest oparta na RFT i leży u podstaw ACT, ma podobnie solidne umocowanie naukowe. Naukowcy zajmujący się ACT dokładnie przeanalizowali wpływ unikania doświadczania oraz fuzji poznawczej. Inne aspekty teorii (rozwój różnych typów poczucia Ja, znaczenie kontaktu z chwilą obecną, wartości i elastyczność psychologiczna, uważność itd.) również są przedmiotem zainteresowania badaczy. Na chwilę obecną dane pochodzące ze wszystkich wymienionych badań potwierdzają tę teorię, podobnie jak analiza mediacyjna (czyli mająca na celu ustalenie, czy efekty kliniczne ACT są wynikiem procesów, które zgodnie z teorią stanowią klucz do sukcesu; Hayes i in., 2006). Program badawczy jest jeszcze stosunkowo młody, więc przed wyciągnięciem ostatecznych wniosków trzeba poczekać na dalsze dane. Jednak w ogólnym zarysie już teraz wydaje się oczywiste, że

proponowana metoda analizy ludzkich problemów ma oparcie naukowe. Na www.acceptanceandcommitmenttherapy.com dostępny jest wykaz odpowiednich badań naukowych.

Wyniki

Nic, o czym dotąd pisaliśmy, nie miałoby znaczenia, gdyby nie było związane z faktycznymi, pozytywnymi efektami klinicznymi. W ciągu kilku lat od wydania pierwszej książki na temat ACT (Hayes, Strosahl i Wilson, 1999) pojawiło się mnóstwo badań w tej dziedzinie. Sporządzony jakiś czas temu przegląd ich wyników jest obecnie całkowicie nieaktualny (Hayes, Masuda i in., 2004; zob. Hayes, Luoma i in., 2006[19]).

Naukowcy prowadzący badania kliniczne badają wpływ metod takich jak ACT na wiele różnych sposobów, lecz do najważniejszych należą zrandomizowane próby z grupą kontrolną i analizy ciągów czasowych z grupą kontrolną. Do tej pory ukończono około dwudziestu tego rodzaju badań nad ACT[20], a opis większości z nich jest już dostępny w literaturze.

Wszystkie przeprowadzone dotychczas badania potwierdziły pozytywny wpływ ACT oraz – koncentrując się na procesach zmian – dostarczyły potwierdzenia dla teorii tkwiącej u jej podstaw we wszystkich przypadkach, o których nam wiadomo. W niektórych badaniach porównano ACT z innymi dobrze opracowanymi i empirycznie potwierdzonymi metodami.

W niemal wszystkich opublikowanych porównaniach metoda ACT wypadła równie dobrze lub dużo lepiej niż inne terapie uznane za skuteczne. Do tej pory badania przeprowadzone z wykorzystaniem grupy kontrolnej potwierdzają jej skuteczność w zakresie radzenia sobie z następującymi problemami: lękiem, stresem, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, depresją, paleniem, nadużywaniem środków odurzających, stygmatyzacją i uprzedzeniami, przewlekłym bólem, psychozą, cukrzycą, chorobą nowotworową, padaczką i wypaleniem zawodowym, a także w zakresie wzmacniania chęci i zdolności do uczenia się nowych procedur. Na www.acceptanceandcommitmenttherapy.com dostępnych jest więcej informacji na temat aktualnych dowodów skuteczności ACT.

Fakt, że tych danych jest tak wiele, był jednym z powodów, dla których chcieliśmy napisać książkę dla szerszego odbiorcy. Jeśli teoria tkwiąca u podstaw ACT jest słuszna, to procesy, do których się odwołujemy, są jednakowe dla wszystkich ludzi, ponieważ opierają się na podstawowych procesach językowych. To empirycznie uzasadnia decyzję, by w tej książce nie odnosić się do konkretnych syndromów: uznaliśmy, że przedstawione tu kwestie są istotne dla wszystkich ludzi, a nie tylko dla osób borykających się z tym czy innym problemem.

Niniejsza książka

Dla naukowca przywiązanego do oceny empirycznej ważne jest wykazanie, że określone materiały mogą być przydatne również poza obszarem relacji terapeutycznych, wiemy zatem, że tego typu książka może być pomocna. Niektóre jej rozdziały zostały poddane weryfikacji, niekiedy w sposób bardzo podobny do tego, w jaki ty musiałeś się z nimi zmierzyć. Na przykład w kilku badaniach oceniano wpływ krótkich wyimków z terapeutycznych materiałów ACT (bardzo podobnych do tego, co czytałeś), które nagrano na płytę, które zostały odczytane przez asystenta lub przedstawione badanym w formie pisemnej.

Tego typu badania zazwyczaj koncentrowały się na zdolności tolerowania różnych niedogodności, takich jak wywołane za pomocą gazu objawy paniki, skrajnie niskie lub wysokie temperatury bądź porażenie prądem elektrycznym. Kilka badań dotyczyło stresu powodowanego przez trudne lub natrętne myśli bądź przez lęk na poziomie klinicznie znaczącym. W niektórych uczestniczyli pacjenci, a w innych osoby zdrowe.

Do tej pory zbadano następujące elementy ACT: defuzję, akceptację, uważność i wartości. Zastosowano takie metody, jak: ćwiczenia, metafory, wywody myślowe, w tym kilka takich, które znajdziesz w tej książce (np. powtarzanie słów, materializację myśli, liście w strumieniu, metaforę ruchomych piasków, chińską pułapkę na palce)[21]. Można więc uznać, że przynajmniej część technik, o których czytałeś, od czasu do czasu okaże się pomocna poza kontekstem terapeutycznym, jeśli będzie przedstawiona w sposób podobny do tego, w jaki przedstawiliśmy je w naszej książce.

Częściowa weryfikacja nie oznacza jeszcze, że w tej formie książka jest wiarygodna jako całość. Jedynym sposobem pełnej weryfikacji byłoby zbadanie jej oddziaływania w konkretnej formie. Taka analiza jest właśnie prowadzona[22], ale nawet po jej zakończeniu nie będzie można potwierdzić skuteczności naszej książki w odniesieniu do każdego pojedynczego problemu, do którego można by wykorzystać zawarte w niej treści. Jak wspomnieliśmy we *Wprowadzeniu*, każdy czytelnik musi sam ocenić, czy książka okazała się dla niego pomocna.

Terapia

Mamy świadomość, że niektórzy czytelnicy zechcą poszukać terapeuty ACT. Celowo zatem opracowaliśmy tę książkę w taki sposób, aby mogła stanowić zarówno autonomiczny tekst, jak i element profesjonalnej interwencji psychologicznej. Wprawdzie kilka tysięcy specjalistów przeszło przynajmniej częściowe szkolenie w zakresie tej terapii, lecz nie istnieje obowiązująca lista terapeutów ACT, a społeczność ACT postanowiła nie wydawać terapeutom żadnych certyfikatów w obawie przed skostnieniem i centralizacją. Na www.acceptanceandcommitmenttherapy.com dostępna jest krótka lista dobrowolnie zgłoszonych terapeutów ACT, jeśli jednak nie przyda się tobie, zapoznaj się z uwagami przedstawionymi w kolejnych akapitach.

Lista amerykańskich terapeutów behawioralnych i poznawczo-behawioralnych jest dostępna na stronie internetowej Association for Behavioral and Cognitive Therapies (Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej; http://www.abct.org/home/)[23]. W większości dużych krajów podobne organizacje podają takie wykazy. Obejmują one terapeutów zorientowanych empirycznie, co jest istotne, jeśli podobnie jak my uważasz, że ludzie powinni korzystać z terapii opartej na dowodach naukowych.

Ponieważ ACT jest coraz lepiej znana społeczności profesjonalistów, bez trudu znajdziesz specjalistów, którzy mają jakąś wiedzę na ten temat[24]. Poszukaj jakiegoś terapeuty w swojej okolicy lub najlepiej takiego, który także wykłada na uczelni wyższej. Zadzwoń do niego i zapytaj o lokalnego

kompetentnego terapeutę ACT lub specjalizującego się w innych metodach behawioralnych czy poznawczych trzeciej fali. Jeśli w twojej okolicy przyjmuje ktoś taki, będzie to najbardziej skuteczny sposób dotarcia do niego. Jeżeli zaś osoba, do której zadzwonisz, nie będzie znała takiego specjalisty, to przynajmniej porozmawiasz z kimś o naukowym podejściu, kto być może będzie w stanie udzielić ci sensownych porad w kwestii lokalnych możliwości radzenia sobie z twoim problemem.

Szkolenia

Jesteśmy również świadomi, że lektura tej książki będzie stanowiła dla niektórych terapeutów pierwszy kontakt z ACT, będą więc oni zainteresowani możliwością szkolenia w tej dziedzinie. Badania z użyciem grupy kontrolnej potwierdzają, że dzięki szkoleniu w zakresie ACT wzrasta ogólna skuteczność klinicystów (Strosahl i in., 1998), możemy je więc polecić niezależnie od własnych korzyści. Szkolenia odbywają się regularnie w największych stowarzyszeniach terapii behawioralnej oraz podczas niezależnych warsztatów[25]. Społeczność ACT/RFT jest zaangażowana w rozwijanie teorii i technik, koncentrując się przy tym głównie na korzyściach dla innych.

Na stronach poświęconych ACT zamieszczone są listy szkoleń w tym zakresie, a także osób szkolących gotowych pomóc terapeutom lub instytucjom. Listy terapeutów behawioralnych są dostępne zarówno na stronach poświęconych terapii akceptacji i zaangażowania, jak i teorii ram relacyjnych. Oba wspomniane nurty ewoluują, rozwijając podejście analizy zachowania, nie są jednak przeznaczone dla osób o słabych nerwach. ACT stanowi poważne wyzwanie zarówno intelektualne, jak i osobiste. Jeśli jako terapeuta nie masz przygotowania behawioralnego, będzie dla ciebie szczególnie trudna, ponieważ odbiega od twoich dotychczasowych założeń, a opanowanie tkwiących u jej podstaw teorii i technik wymaga czasu. Jeżeli jednak jesteś specjalistą, który chce się uczyć, zastaniesz otwarte drzwi do pełnej wsparcia, pozbawionej hierarchii, opartej na wartościach i naukowo ukierunkowanej wspólnoty, której celem jest ulżenie ludziom w cierpieniu poprzez rozwijanie bardziej trafnej psychologii naukowej.

Książka jako dodatek do profesjonalnej interwencji psychologicznej

Układ rozdziałów w książce odpowiada fazom terapii akceptacji i zaangażowania. ACT można jednak prowadzić w różnych sekwencjach, więc pomimo linearnego charakteru książki jako książki staraliśmy się zorganizować treści tak, by terapeuta mógł zadawać pacjentowi pojedyncze rozdziały w różnych sekwencjach bez obawy, że nie będzie on w stanie nadążać za materiałem. Jeśli na przykład specjalista zdecyduje się najpierw popracować nad wartościami, to bez większych problemów może zacząć od trzech rozdziałów dotyczących wartości. Powinien jedynie uprzedzić pacjenta, że ten może pominąć fragmenty, których nie będzie rozumiał.

Bibliografia

Barnes-Holmes, Y., Hayes, S. C., Dymond, S. (2001). Self and self-directed rules. W: S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, B. Roche (red.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. 119–139). New York: Plenum Press.

Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Smeets, P. M. (2004). Establishing relational responding in accordance with opposite as generalized operant behavior in young children. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *4*, 531–558.

Begotka, A. M., Woods, D. W., Wetterneck, C. T. (2004). The relationship between experiential avoidance and the severity of trichotillomania in a nonreferred sample. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *35*, 17–24.

Bond, F. W., Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, *88*, 1057–1067.

Brown, R. A., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Strong, D. R., Zvolensky, M. J. (2005). Distress tolerance and early smoking lapse. *Clinical Psychology Review*, *25(6)*, 713–733.

Chiles, J. A., Strosahl, K. D. (2004). *Clinical manual for assessment and treatment of suicidal patients.* Washington: American Psychiatric Association. Cioffi, D., Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 274–282.

Dahl, J., Wilson, K. G., Luciano, C., Hayes, S. C. (2005). *Acceptance and commitment therapy and chronic pain.* Reno: Context Press.

Dahl, J., Wilson, K. G., Nilsson, A. (2004). Acceptance and commitment therapy and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial. *Behavior Therapy*, *35*, 785–801.

Deikman, A. J. (1982). *The observing Self: Mysticism and psychotherapy.* Boston: Beacon Press.

Donaldson, E. J., Bond, F. W. (2004). Psychological acceptance and emotional intelligence in relation to workplace well-being. *British Journal of Guidance and Counselling*, *34*, 187–203.

Dugdale, N., Lowe, C. F. (2000). Testing for symmetry in the conditional discriminations of language trained chimpanzees. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *73*, 5–22.

Eifert, G. H., Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *34*, 293–312.

Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response suppression during

biological challenge. *Behaviour Research and Therapy*, *41*, 403–411.
Gifford, E. V., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Antonuccio, D. O., Piasecki, M. M., Rasmussen-Hall, M. L., Palm, K. M. (2004). Acceptance theory-based treatment for smoking cessation: An initial trial of acceptance and commitment therapy. *Behavior Therapy*, *35*, 689–705.
Gregg, J. (2004). *Development of an acceptance-based treatment for the self-management of diabetes.* Niepublikowana praca doktorska, University of Nevada, Reno.
Gutiérrez, O., Luciano, C., Rodríguez, M., Fink, B. C. (2004). Comparison between an acceptance-based and a cognitive-control-based protocol for coping with pain. *Behavior Therapy*, *35*, 767–784.
Hammarskjöld, D. (1981). *Drogowskazy*. Przeł. ks. J. Zieja. Kraków: Znak.
Hayes, S. C. (1987). A contextual approach to therapeutic change. W: N. S. Jacobson (red.), *Psychotherapists in clinical practice: Cognitive and behavioral perspectives* (s. 327–387). New York: Guilford Press.
Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapies. *Behavior Therapy*, *35*, 639–665.
Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. (2004). Relational operants: Processes and implications. A response to Palmer's review of 'Relational Frame Theory'. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *82*, 213–224.
Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., Roche, B. (red.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
Hayes, S. C., Bissett, R., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. S., Cooper, L. D., Grundt, A. D. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The Psychological Record*, *49*, 33–47.
Hayes, S. C., Follette, V. M., Linehan, M. (red.). (2011). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 1–25.
Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J., Guerrero, L. F. (2004). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies? *Behavior Therapy*, *35*, 35–54.
Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* New York: Guilford Press.
Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, *54(4)*, 553–578.
Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., Strosahl, K. (1996). Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*, 1152–1168.

Jeffcoat, T., Hayes, S. C. (2012). A randomized trial of ACT bibliotherapy on the mental health of K-12 teachers and staff. *Behaviour Research and Therapy*, *50*, 571–579.

Karekla, M., Forsyth, J. P., Kelly, M. M. (2004). Emotional avoidance and panicogenic responding to a biological challenge procedure. *Behavior Therapy*, *35*, 725–746.

Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H. U., Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of *DSM-III-R* psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, *51*, 8–19.

Kirsch, I., Moore, T. J., Scoboria, A., Nicholls, S. S. (2002). The emperor's new drugs: An analysis of antidepressant medication data submitted to the U.S. Food and Drug Administration. *Prevention & Treatment*, *5*. http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/15223736.5.1.523a (uzyskano 04.09.2013).

Krause, J. (1992). Spinal cord injury and its rehabilitation. *Current Opinion in Neurology and Neurosurgery*, *5*, 669–672.

Kreider, R. M., Fields, J. M. (2001). *Number, timing, and duration of marriages and divorces: 1996.* Washington: U.S. Census Bureau.

Langer, E. (1989). *Mindfulness.* Reading: Addison-Wesley.

Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, *35*, 747–766.

Lipkens, G., Hayes, S. C., Hayes, L. J. (1993). Longitudinal study of derived stimulus relations in an infant. *Journal of Experimental Child Psychology*, *56*, 201–239.

Litman, G. K., Stapleton, J., Oppenheim, A. N., Peleg, M., Jackson, P. (1984). The relationship between coping behaviors, their effectiveness and alcoholism relapse and survival. *British Journal of Addiction*, *79*, 283–291.

Lozano, R. i in. (2012). Global and regional mortality from 235 causes of death for 20 age groups in 1990 and 2010: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, *380*, 2095–2128.

Marcks, B. A., Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, *43*, 433–445.

Marx, B. P., Sloan, D. M. (2002). The role of emotion in the psychological functioning of adult survivors of childhood sexual abuse. *Behavior Therapy*, *33*, 563–577.

Marx, B. P., Sloan, D. M. (2005). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology. *Behaviour Research and Therapy*, *43*, 569–583.

Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, *42*, 477–485.

McCracken, L. M., Vowles, K. E., Eccleston, C. (2004). Acceptance of chronic pain: Component analysis and a revised assessment method. *Pain*, *107*, 159–166.

Melamed, S., Grosswasser, Z., Stern, M. (1992). Acceptance of disability, work, involvement and subjective rehabilitation status of traumatic brain-injured (TBI) patients. *Brain Injury*, *6*, 233–243.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *9*, 85–90.

Murray, W. H. (1951). *The Scottish Himalayan expedition.* London: J. M. Dent & Sons.

New York Times. (1993). 17 lipca 1993, 1.

Muto, T., Hayes, S. C., Jeffcoat, T. (2011). The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad. *Behavior Therapy*, *42*, 323–335.

Previti, D., Amato, P. R. (2004). Is infidelity a cause or a consequence of poor marital quality? *Journal of Social and Personal Relationships*, *21*, 217–230.

Purdon, C., Clark, D. A. (1993). Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Part I. Content and relation with depressive, anxious and obsessional symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, *31*, 713–720.

Riegal, B. (1993). Contributors to cardiac invalidism after acute myocardial infarction. *Coronary Artery Disease*, *4*, 215–220.

Roemer, L., Salters, K., Raffa, S., Orsillo, S. M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research*, *29*, 71–88.

Rumi, J. (1997). *The illuminated Rumi*. Przeł. C. Barks. New York: Broadway.

Schwartz, M. S., Schwartz, N. M. (2003). Problems with relaxation and biofeedback-assisted relaxation, and guidelines for management. W: M. S. Schwartz (red.), *Biofeedback: A practitioner's guide* (s. 251–264). New York: Guilford Press.

Shoal, G. D., Giancola, P. R. (2001). Cognition, negative affectivity and substance use in adolescent boys with and without a family history of a substance use disorder. *Journal of Studies on Alcohol*, *62*, 675–686.

Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, *42*, 1257–1270.

Smout, M. F., Hayes, L., Atkins, P. W. B., Klausen, J., Duguid, J. E. (2012). The empirically supported status of acceptance and commitment therapy: An update. *Clinical Psychologist*, *16*, 97–109.

Streater, S. (2003). *Drug found in area fish stirs concern.* Star-Telegram, 17 października 2003. http://www.eurocbc.org/drug_found_in_fish_stirs_concern_17oct2003page1348.html (uzyskano 04.09.2013).

Strosahl, K. (1994). Entering the new frontier of managed mental health care: Gold mines and land mines. *Cognitive and Behavioral Practice*, *1*, 5–23.

Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Bergan, J., Romano, P. (1998). Does field-based training in behavior therapy improve clinical effectiveness? Evidence from the acceptance and commitment therapy training project. *Behavior Therapy*, *29*, 35–64.

Takahashi, M., Muto, T., Tada, M., Sugiyama, M. (2002). Acceptance rationale and increasing pain tolerance: Acceptance-based and FEAR-based practice. *Japanese Journal of Behavior Therapy*, *28*, 35–46.

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *70*, 275–287.

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review, 101*, 34–52.

Wegner, D. M., Ansfield, M., Pilloff, D. (1998). The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action. *Psychological Science*, *9*, 196–199.

Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, *51*, 59–91.

[1] Zob. http://en.wikipedia.org/wiki/Steven_C._Hayes (dostęp: 19.11.2013).
[2] Współautorstwo rozdziału: John T. Blackledge.
[3] Współautorstwo rozdziału: Julieann Pankey i Kathleen M. Palm.
[4] W oryginale gra słów: *responsibility* (odpowiedzialność) – *response-ability* (zdolność do odpowiedzi; przyp. red.).
[5] Współautorstwo rozdziału: John T. Blackledge i Michael Ritter.
[6] Współautorstwo rozdziału: Jason Lillis.
[7] W Stanach Zjednoczonych popularne jest ogrzewanie mieszkań i domów ciepłym powietrzem wdmuchiwanym od czasu do czasu przez specjalne kratki wentylacyjne umieszczone w podłodze. Towarzyszy temu pojawiający się co jakiś czas cichy szum (przyp. red.).
[8] Współautorstwo rozdziału: John T. Blackledge i Jason Lillis.
[9] W logice, językoznawstwie i filozofii – desygnat, czyli obiekt (zjawisko, zdarzenie), do którego odnosi się dane słowo (tutaj: myśl; przyp. red. meryt.).
[10] Chodzi o *mindfulness*, które to określenie przyjęło się tłumaczyć jako „uważność" lub „świadoma uważność". Polski przekład nie obejmuje całej specyfiki zagadnienia *mindfulness*, skupiając się jedynie na aspekcie dotyczącym procesów uwagi. Jednak z opisu tego procesu oraz z ćwiczeń czytelnik się zorientuje, jak należy rozumieć stosowany tutaj termin „uważność". Ponadto, aby zrozumieć zastrzeżenia autorów co do „umysłowego" charakteru uważności, należy pamiętać, że odnoszą się one właśnie do *mindfulness* (ang. *mind* – umysł; przyp. red. meryt.).
[11] Biofeedback to metoda obrazowania procesów zachodzących w ciele, których bezpośrednio nie odczuwamy. Odpowiedni czujnik może na przykład mierzyć zmiany ciśnienia krwi, a wyniki pomiaru mogą być przedstawiane jako zapalające się żaróweczki – zielone, gdy ciśnienie się obniża, i czerwone, gdy rośnie. Obserwując zmiany świecących się żaróweczek, mamy wgląd w zmiany ciśnienia krwi, których inaczej nie moglibyśmy odczuć. Dzięki ćwiczeniom wykorzystującym biofeedback można nauczyć się kontrolować wybrane parametry ważnych procesów zachodzących w ciele (przyp. red. meryt.).
[12] Współautorstwo rozdziału: Michael Ritter i John T. Blackledge.
[13] Reakcja warunkowa jest związana z procesem uczenia zwanym warunkowaniem klasycznym, odkrytym przez Iwana Pawłowa. Jest automatyczną reakcją na bodziec, który był obecny w sytuacji, gdy została wywołana w naturalny sposób (przyp. red. meryt.).
[14] Odniesienia te dotyczą angielskiego czasownika *to try* (próbować) i terminu *trial* (rozprawa sądowa; przyp. red. meryt.).
[15] Współautorstwo rozdziału: Michael Ritter.
[16] Współautorstwo rozdziału: Jason Lillis i Michael Twohig.
[17] Dziękujemy Davidowi Chantry'emu za możliwość skorzystania z jego formularza.
[18] Współautorstwo: David Chantry.

[19] Najnowszy przegląd badań nad skutecznością ACT zob. w: Smout, Hayes, Atkins, Klausen i Duguid, 2012 (przyp. red. meryt.).

[20] Stan na maj 2013 roku to 71 opublikowanych artykułów oraz 2 artykuły w druku (za: http://contextualscience.org/ACT_Randomized_Controlled_Trials; przyp. red. meryt.).

[21] Opis tego typu badań zob. w: Eifert i Heffner, 2003; Gutiérrez i in., 2004; Hayes, Strosahl i Wilson, 1999; Levitt i in., 2004; Marcks i Woods, 2005; Masuda i in., 2004; Takahashi i in., 2002. Na www.acceptanceandcommitmenttherapy.com dostępna jest lista jeszcze innych publikacji na ten temat.

[22] Skuteczność pracy z tą książką zweryfikowano i opisano w: Jeffcoat i Hayes, 2012; Muto, Hayes i Jeffcoat, 2011 (przyp. red. meryt.).

[23] Lista polskich terapeutów jest dostępna na stronach Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej (http://pttpb.pl) i Polskiego Stowarzyszenia Terapii Behawioralnej (http://www.pstb.org/; przyp. red. meryt.).

[24] Niestety w Polsce nie jest to łatwe, ale dobrym punktem wyjścia może być przejrzenie strony http://psychologia-act.pl (przyp. red. meryt).

[25] Szkolenia i warsztaty odbywały się dotąd w Polsce pod auspicjami Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie oraz Centrum Psychologii Integralnej „InTeGral", również z Warszawy. Na http://psychologia-act.pl, a także na profilu polskiej społeczności ACT na Facebooku (http://www.facebook.com/groups/ACT.Polska/) osoby zainteresowane tą tematyką znajdą więcej informacji (przyp. red. meryt.).